

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH,
INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XVIII)

LISTOPAD 1937

Nr 3

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna”
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI
Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne”
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

T R E Ś Ć :

	str
Dr. J. PIETER — Zagadnienie pomiaru uzdolnień ruchowych (dokończenie)	98
Wiz. M. KRAWCZYK — Szkolne koło sportowe i wyszyskanie go w pracy nad w. f.	104
Mgr. J. JASIŃSKI — Program i organizacja wychowania fizycznego w szkolnictwie średnim Stanów Zjednoczonych A. P.	109
Mgr. T. BIERNAKIEWICZ — Ewolucja metody gimnastycznej w Centralnym Instytucie w Sztokholmie	119
Mgr. T. BIERNAKIEWICZ — Jak uwzględnić zaprawę narciarską w lekcjach gimnastyki?	124
J. SKŁAD — Atletyka terenowa (biegi)	130
Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF)	137
Przegląd wydawnictw	142

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

Zima w szkole — wiz. M. KRAWCZYK, Organizacja w. f. na uniwersytetach amerykańskich — mgr. J. JASIŃSKI, Harce terenowe na śniegu — tegoż autora, O współczesnych metodach gimnastyki Bukha — mgr. T. BIERNAKIEWICZ, O rytmie i jego stosunku do nauczania gimnastyki — mgr. B. T., Piłka siatkowa dla zaawansowanych i technika koszykówki — W. KŁYSZEJKO, Jak zorganizować naukę boks w szkole — kpt. J. BARAN

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 — 150 zł przed tekstem, 1/1 — 100 za tekstem
1/2 — 75 zł 1/2 — 50

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN.

Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Zagadnienie pomiaru uzdolnień ruchowych.

(dokończenie.)

Ponieważ stopień zaprawy (umyślnej i nieumyślnej) może być i bywa faktycznie niezmiernie różnorodny, przeto nie ma mowy o jakiejś równoległości między tym, co dany osobnik rzeczywiście ruchowo reprezentuje, a tym co reprezentować może. Nie można więc powiedzieć poprostu tak, że ktoś ma tym więcej zdolności, im więcej posiada aktualnych sprawności w porównaniu z osobnikiem innym.

Równoległość, między zespołem sprawności a zespołem zdolności danego osobnika, zachodzi jedynie w idealnym wypadku rekordów indywidualnych. W rzeczywistości zaś liczyć musimy się z faktem, że osobnik w pewnych sprawnościach prawie że już wyczerpał swoje możliwości ukryte, w innych natomiast zaledwie rozpoczął aktualizację tych możliwości.

Co dotyczy osobnika, dotyczy w równej mierze i grupy osobników. W grupie każdej, sprawności fizyczne żadną miarą nie są równoległe do możliwości ruchowych osobników poszczególnych. Idealnie takie same sprawności stu ludzi, np. w celności strzelców karabinowych, są napewno wyrazem różnych możliwości ruchowych (potrzebnych do strzelania), bo napewno i wielkość zaprawy ćwiczebnej tych stu ludzi jest różna, a prawie napewno ich potencjonalny rekord indywidualny jest też różny.

Sprawa mierzenia uzdolnień ruchowych a nie tylko sprawności wydawać może się wobec powyższego zadaniem nie do wykonania.

Kłopotliwość tej sprawy nie jest wszelako tak poważna, jak się to w tej chwili wydaje. Zapewne, trudno mierzyć uzdolnienia ruchowe u ludzi, którzy już są zaawansowani i to w rozmaitym stopniu w nabywaniu określonych sprawności motorycznych, np. w odbijaniu piłki rakieta. Ponieważ skale motoryczne służą do pomiarów i porównań międzygrupowych i międzyindywidualnych, przeto gdybyśmy chcieli mierzyć zdolności np. do rzutu oszczepem u stu osób, musieli byśmy wiedzieć, że

stopień zaprawy ćwiczebnej tejsetki osób w rzucaniu oszczepem jest idealnie taki sam. Wtedy i tylko wtedy moglibyśmy powiedzieć, że międzyindywidualne różnice sprawności (przy identycznej zaprawie) spowodowane są różnicami uzdolnień ukrytych, czyli możliwości ruchowych osobników poszczególnych. Otóż prawie napewno, nie możemy się spodziewać, że odnośnie do ruchów już ćwiczonych, w każdym razie do umyślnie ćwiczonych, znajdziemy u dwu choćby tylko osób jednakowe kwantum zaprawy.

Wyjście z sytuacji możliwe jest gdzieindziej. Wedle dotychczasowego stanu badań nad tzw. transferem czyli przeniesieniem się wprawy, tj. sprawności jednego rodzaju na sprawność czyli wprawę innego rodzaju, zdaje się wynikać prawie napewno, że transferu takiego nie ma. Jest tak, chyba że zestroje ruchowe dwu różnych sprawności są bardzo do siebie podobne, tj. jeżeli zawierają składniki identyczne.

Wobec braku transferu zestrojów ruchowych, zdolności ruchowe nie aktualizują się w ogóle, lecz tylko specjalnie, tj. w ruchach ćwiczonych. W ruchach niećwiczonych możliwości ruchowe osobnika pozostają jak gdyby nietknięte, pozostają możliwościami czystymi.

Wiele wskazuje za tym, że nie ma tylu różnych możliwości ruchowych, ile jest faktycznych sprawności u ludzi. Zdolności to jakby masa nierozczłonkowana, jednorodna, masa, która w pewnych punktach tylko dzięki zaprawie (zawsze tylko rozczłonkowanej, określanej i specjalnej) przybiera postać sprawności określonej czyli jawnej.

Z tego punktu widzenia przyjęć można pojęcie uzdolnienia motorycznego, ogólnego w przeciwstawieniu do sprawności, które są bez wyjątku określone i specjalne. Teraz, tj. właśnie po przyjęciu pojęcia uzdolnień ogólnych, sprawa pomiaru tych uzdolnień może być rozwiązana pozytywnie. Wobec przyjęcia zdolności ruchowej ogólnej (sprawa ta wymaga analizy osobnej), zagadnienie pomiaru tej zdolności sprowadza się do pytania: czy można skonstruować takie zestroje ruchów, o których można przypuszczać, że nie są, praktycznie rzeczy biorąc, wyćwiczone przez osobników badanych? Stopień zaprawy, jaką badani uzyskują w samym badaniu, może być uważany za stopień zdolności motorycznych osób badanych.

Wysiłki konstruktorów skal motorycznych zacierają przede do wyszukania, do obmyślenia zadań ruchowych, o których można by orzec, że są dla badanych zadaniami całkiem nowymi¹⁾. Zadania te muszą przynajmniej odbiegać od zadań sportowych, gimnastycznych, rzeczywiście rozwiązywanych w praktyce wychowania fizycznego i w życiu codziennym.

Sprawę układu takich zadań można rozwiązać tylko do pewnych granic pozytywnie. Z punktu widzenia analizy teoretycznej, w najlepszej skali uzdolnień ruchowych mieścił się będzie wielki margines błędu, tzn. że najlepsza skala (jakiej zresztą jeszcze nie ma) badać będzie tylko do pewnego stopnia zróżnicowanie naturalnych uzdolnień, poza tym zaś w niemałym stopniu badać będzie także zróżnicowanie sprawności nabytych. Są możliwości zmniejszenia wskazanego wyżej marginesu błędu, ale jest to zagadnienie osobne, którego tutaj nie poruszymy.

3. Po rozróżnieniu przeprowadzonym między pojęciem zdolności ruchowej a sprawności, pozostaje nam do rozważenia pytanie, czym w swej treści jest zdolność ruchowa? Wprawdzie przyjęliśmy koncepcję zdolności ogólnej, nie wynika z tego jednakże, że tej ogólnej zdolności ruchowej nie można rozpatrzeć analitycznie z wielu jej stron. Możliwość i sens pomiaru zdolności ruchowych ocenić można należycie właśnie dopiero po rozpatrzeniu różnych stron, różnych funkcji tych uzdolnień.

SKŁADNIKI UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH

Sformułowaliśmy wyżej pojęcie uzdolnień ruchowych ogólnych. Podobnie jak w odniesieniu do inteligencji ogólnej, można i w motoryce ogólnej wyróżnić funkcje szczegółowe. Żadna z nich nie istnieje sama dla siebie, ani nie da się praktyczne oddzielić od funkcji pozostałych. Niemniej, można rozpatrywać ruchliwość ogólną z punktu widzenia każdej funkcji z osobna. Dla każdej z osobna znaleźć też można odpowiednie sprawdziany.

Wśród wielu funkcji motoryki ogólnej za najważniejsze uważać trzeba następujące: 1. siłę, 2. wytrzymałość, 3. koordy-

¹⁾ Coś podobnego dotyczy problematyki testów inteligencji.

nację statyczną, 4. koordynację dynamiczną, 5. szybkość i 6. ekonomię ruchu.

Uzdolniony motorycznie jest, kto zespala w sobie przede wszystkim wymienione funkcje. Nie zawsze zachodzą one w stopniu równomiernym. Ktoś może być bardzo silny, ale tylko przeciętnie wytrzymały, powolny w ruchach i bardzo niezręczny. Możliwe są inne kombinacje stopni poszczególnych funkcji motorycznych.

Teraz parę słów o każdej funkcji z osobna. Kto jest silny, albo raczej kto nim nie jest? Nie jest silny, a zarazem uzdolniony motorycznie, kto nie ma odpowiednich sił do dźwigania, do chodzenia, do skakania, do ciągnięcia, do trzymania itp. Ktoś może mieć najlepsze zawiązki motoryczne z innych punktów widzenia, ale jeśli jest słaby, jeśli nie rozporządza dostatecznym zasobem energii mięśniowej, ten uzdolniony fizycznie nie jest.

Czynnikiem dalszym, a zarazem pośrednim między siłą a uzdolnieniem ruchowym właściwym, jest w y t r z y m a ł o ś ć. Stopień wytrzymałości jest bezwątpienia zależny od stopnia siły, ale nie jest z nim tożsamy. Dwaj osobnicy o równej sile mogą być i bywają nierównie wytrzymali. Nie jest więc wytrzymałym, kogo siły prędko opuszczają, a więc kto tylko jednorazowo, np. w ataku furii, i na krótką metę potrafi być siłaczem. Wytrzymałość jest częściej sprawą nerwów niż mięśni, jest sprawą pewnej równomierności impulsów nerwowych do mięśni. Wytrzymałość jest często zdolnością ważniejszą, niż wysiłek wielki lecz jednorazowy, lub krótki. Życie wymaga od ludzi raczej wytrzymałości fizycznej, aniżeli po prostu wielkiego zasobu sił.

Dalszym ważnym czynnikiem uzdolnień ruchowych jest s z y b k o ś ć. Nie do wszystkich zespołów ruchowych potrzebna jest, co prawda, reakcja szybka, jednakże do zespołów sportowo-gimnastycznych wchodzi napewno, jako czynnik podstawowy. W pracy fizycznej czasem wyniki lepsze daje ruch powolny, ale precyzyjny np. w haftowaniu, na ogół jednak w kombinacji z jednakową zręcznością i precyzją, szybkość daje szanse lepsze, niż ruchy powolniejsze. Szybkość uważać przeto musimy za istotnie ważny współczynnik uzdolnień ruchowych.

Najważniejszym z tych współczynników jest wszelako zdolność, którą teoretycznie nazywa się koordynacją ruchową, czyli

takim uporządkowaniem ruchów, aby sobie wzajemnie nie przeszkadzały i aby, jako całość należycie spełniały swój cel. Rozwój ruchowy człowieka polega w głównej mierze właśnie na uporządkowaniu czyli k o o r d y n a c j i ruchów różnorodnych. W czynnościach, zdało by się prostych, jak chodzenie, pełzanie, dźwiganie ciężarów, znaleźć możemy nieskończone mnóstwo r u c h ó w różnorodnych.

W każdym zachowaniu się ruchowym żywego organizmu w grę wchodzi c a ł y aparat ruchowy, i tylko w zależności od rodzaju czynności (np. pisanie, chodzenie) raz p r z e w a ż a j ą ruchy jednej to znowu innej części tego aparatu. Jest to tylko uproszczenie, gdy np. odnośnie do takiej czynności, jak nawlekanie nici na igłę, przyjmujemy, że w grę wchodzi jedynie oko i ręka. Tylko z punktu widzenia praktyki można sobie pozwolić na takie uproszczenie i dlatego też praktycznie rozróżniamy typy i zestroje ruchowe uporządkowane w zależności od związku szczególnego z częścią aparatu ruchowego, najbardziej wchodzącego w rachubę. Teoretycznie wyróżnić trzeba dwa typy ruchów uporządkowanych, czyli skoordynowanych: układy ruchów w r z e k o m y m spoczynku (układ „statyczny”), oraz układ o ruchu wyraźnym, oczywistym (układ „dynamiczny”). Układy statyczne można nazwać inaczej układami równowagi spoczynkowej. Stanie na nogach, na głowie, na nogach i rękach, na jednej tylko nodze (niektórzy chorzy katatonicy bardzo długo potrafią stać na jednej tylko nodze) itp., oto przykłady takiej równowagi. Ktoś może być bardzo zdolny i sprawny w zachowaniu równowagi statycznej, a równocześnie nawet i ułomny w dynamicznej koordynacji ruchów. Na ogół jednak zdolność do równowagi statycznej jest jednym z warunków koniecznych zdolności do dynamicznej koordynacji ruchów.

Zespoły ruchowe dynamiczne, a więc ruchy w znaczeniu dosłownym mogą być niezmiernie różnorodne. Z drugiej strony, łatwo wyodrębnić pewne najczęściej powtarzające się zestroje motoryczne, pewne zasadnicze typy ruchów. Dwa zwłaszcza typy ruchów dynamicznych wchodzi w rachubę, zarówno w teorii, jak i w praktyce, w życiu. Są nimi ruchy oparte na z r ę c z n o ś c i i z w i n n o ś c i. Zręcznością nazywamy stopień (jakikolwiek, mały i nadzwyczajny) przyporządkowania ruchowego o k a d o r ę k i, wzroku do czynności rąk.

W czynnościach zabawowych, w rzemiośle (w rzemiośle artystycznym!), w przemyśle, handlu, w eksperymentach naukowych, w tysiącu spraw życia codziennego, zręczność jest uzdolnieniem podstawowym motoryki ludzkiej. Wypowiadano nie raz zdanie, że kultura jest dziełem współpracy oka i rąk. Zręczność jest elementarną rzeczą w dziedzinie uzdolnień ruchowych. Nie ma takiej czynności zawodowej, w której uchwyt rąk kontrolowane przez oko nie odgrywałyby roli co najmniej bardzo ważnej. Pisanie, odmykanie, zamykanie, ubieranie się i rozbieranie, jeśli wziąć pod uwagę czynności codzienne; przeważna część ruchów sportowo-gimnastycznych np. gimnastyka drążkowa, opiera się w wielkim stopniu na umiejętności celnego i szybkiego przyporządkowania ruchów oka i rąk. Jest tak przynajmniej, póki czynności te nie ulegną dostatecznej automatyzacji. Nawet jednakże przy automatyzacji zupełnej nie ma ruchów zręcznych bez kontroli wzrokowej. Z przesadą pewną można by powiedzieć, że różnice uzdolnień motorycznych, jakie zauważamy u ludzi, to różnice w stopniu zręczności. Nie trzeba się dziwić wobec tego, że psychomotoryka i psychotechnika, jak dotąd, zagadnieniom zręczności poświęciły część przeważną badań szczegółowych.

Zwinność jest koordynacją ruchową całego aparatu mięśniowego i kostnego, a więc rąk, nóg i korpusu łącznie z jednej strony, a oka z drugiej strony. Zwinność odgrywa w życiu codziennym tj. w pracy, odpoczynku i zabawie rolę znacznie skromniejszą od zręczności. Zato w sporcie i gimnastyce zwinność, jako zdolność ruchowa, zajmuje miejsce niemal ważniejsze od zręczności. Sporty takie, jak tenis, szermierka, boks, rzucanie dyskiem, oszczepem i wiele innych, oparte są przeważnie na uzdolnieniach zwinnościowych. Ludzie zręczni niekoniecznie, albo nie w tym samym stopniu muszą być zwinni, natomiast ludzie zwinni najczęściej muszą być także zręczni.

Zręczność i zwinność nie wyczerpują listy elementarnych uzdolnień motorycznych. Jedna jeszcze przynajmniej rzecz wejść musi w rachubę w analizie pojęcia uzdolnień ruchowych. Jest nią e k o n o m i ą ruchów.

Rzecz to wiadoma, że są ludzie silni, wytrzymali, ruchowo „zrównoważeni”, zręczni i zwinni łącznie, a przecież coś i to coś ważnego im brakuje. Mówimy w takich wypadkach o wdzięku, zgrabności i estetyce ruchów. Wszystkie te rzeczy razem

można podporządkować pojęciu ekonomii ruchów. Np. strzał do tarczy może być celny, ale wysiłek strzelającego nadmierny, uderzenia w piłkę skuteczne, ale poruszające niepotrzebnie cały aparat ruchowy (np. mięśnie twarzy nadmiernie napięte, wargi zaciśnięte itp.). Ekonomia ruchów, to sprawa nastawienia na sytuację tych tylko części aparatu ruchowego i w tej tylko mierze, jak to jest p o t r z e b n e rzeczywiście do uzyskania wyniku doskonałego. W niektórych sportach (np. w tenisie) rozróżnić można łatwo nawet u osób bardzo zaawansowanych precyzję już opanowanej techniki od wielce niedoskonałej ekonomii ruchów. Rozróżnienie to jest łatwe w początkach każdej sprawności ruchowej.

Prawdziwy talent sportowy zespala w sobie harmonijnie siłę, wytrzymałość, równowagę statyczną, zręczność, zwinność i ekonomię zestrojów ruchowych. Są to elementarne składniki uzdolnienia ruchowego.

Sformułowaliśmy na początku tezę, o potrzebie społecznej narzędzia ocen obiektywnych, w zakresie uzdolnień ruchowych, po czym rozważyliśmy elementy tych uzdolnień. Dobre narzędzie ocen, w zakresie uzdolnień ruchowych, służyć powinno do łącznych pomiarów wszystkich elementarnych składników uzdolnień motorycznych. Narzędzie takie jest tym lepsze, im bardziej umożliwia dokonanie ocen obiektywnych w dziedzinie opisanych powyżej uzdolnień. Sprawa takiego narzędzia stanowi zagadnienie odrębne, którego tutaj już nie poruszamy.

Józef Pieter.

Szkolne koło sportowe i wyzyskanie go w pracy nad f. w.

Czym ma być szkolne koło sportowe, w jakim celu organizujemy te koła w szkole — oto pytania, które ja sam stawiałem już 10 lat temu, które usiłowałem rozwiązywać w czasie mej pracy szkolnej, a które mimo dawnego postawienia i mimo usiłowań praktycznego ich rozwiązania, nie zostały należycie do dnia dzisiejszego rozwiązane. Jak to już zresztą napisałem w „Sporcie Szkolnym“, prawie każde koło sportowe inaczej

pracuje i inne stawia sobie cele. Nie będę tu, rzecz prosta, raz jeszcze poddawał krytyce tego, co koła sportowe robią, ale natomiast chcę się zastanowić nad tym, jakie cele pracy szkolnego koła sportowego widzę i jakbym pracę tę organizował.

Przede wszystkim więc zastanowię się nad tym, czyni w ogóle ma być koło sportowe. Jestem zdania, że szkolne koło sportowe powinno być terenem życia sportowego młodzieży szkolnej, dla której za mało tego życia sportowego dostarczają programowe zajęcia szkolne. Przecież wiemy doskonale ze swych obserwacji, że ani dwie godziny tak zwanych ćwiczeń metodycznych, ani też dodatkowo dwie godziny zajęć popołudniowych, nie zaspokajają pędu do ruchu zdrowej i dobrze usprawnionem młodzieży szkolnej. Pedagogika uczy nas, że młodzież w wieku około 16 lat potrzebuje dla swego prawidłowego rozwoju dwie godziny dziennie zajęć ruchowych, jeśli więc nie dostarczymy jej tego ruchu w programie nauczania, będzie go ona szukała poza szkołą i to właśnie jest przyczyną uciekania młodzieży szkolnej do klubów. Szkolne koło sportowe, jako organizacja życia sportowego w znaczeniu wyżycia się sportowego młodzieży, powinno się przyczynić do zaspokojenia tego wyżycia, a więc zmniejszyć także i ucieczkę do klubów sportowych poza szkolnych. Takie stanowisko jest zresztą dość słuszne, a bardzo mocno atakowane przez tych, którzy uważają, że życie sportowe młodzieży zaczyna się dopiero tam, gdzie zaczynają się zawody i mistrzostwa. Ja jestem nieco innego zdania, twierdząc mianowicie, że nie cała nasza młodzież pożąda życia sportowego w formie zawodów, mistrzostw, rekordów; owszem jest pewna część młodzieży, która takiej formy potrzebuje, ale znacznie większej części potrzeba tylko przyjemnego ruchu w formie dowolnej i ulubionej przez młodzież. Młodzież ta chce poprostu tego, co prof. Piasecki nazywa słusznie sportem rozrywkowym. Młodzież szuka zadowolenia swego pędu do ruchu i to zadowolenie powinna koniecznie znaleźć w kole sportowym, gdyż godzin planowych jest stanowczo za mało. Młodzieży sportowej w tym rozumieniu nie potrzeba żadnych zawodów, nie szuka ona specjalizacji, ale zadowolona jest jeśli udostępniemy jej jakąkolwiek formę ruchu. Naturalnie im ta forma będzie dla niej bardziej odpowiednią, tym żywsze wzbudzi zainteresowanie, proszę więc nie rozumieć, że wychowawcy może być obojętną formą ruchu. Ale młodzież zadowolona jest prawie

każdą formą. Natomiast zainteresowanie pewnymi formami jest mniejsze, innymi zaś większe i gdy młodzież traci zainteresowanie do jakiejś formy ruchu, należy jej podsunąć inną formę równie dla niej odpowiednią, natomiast często uciekamy się do niewłaściwych tutaj bodźców mianowicie zawodów, aby tylko utrzymać zainteresowanie młodzieży na odpowiednim poziomie. Jestem zdania, że nie jest ten sposób postępowania całkowicie odpowiedni, gdyż zakładam, że młodzież zgrupowana w kole sportowym nie pożąda wcale zawodów i specjalizacji. Podsuwając więc współzawodnictwo osiągamy doraźnie cel — zainteresowanie się danym ćwiczeniem, ale niepotrzebnie obudzamy w młodzieńcu chęć do specjalizacji, co z przyjemnej i pożytecznej rozrywki czyni niemniej może pożyteczną, ale pracę. Boć przecież podejmuje on wtedy pracę około poprawienia swych wyników.

Młodzież, która poszukuje specjalizacji, zawodów, mistrzostw itp. powinna być zgrupowana w specjalnych sekcjach sportowych, które mogą prowadzić pracę około jak najwyższego doskonalenia jednostek. Natomiast koło sportowe powinno się zaopiekować tymi, którzy w sporcie szukają pożytecznej i przyjemnej rozrywki.

Po takim zdefiniowaniu koła sportowego, przystąpię do omówienia organizacji samego koła i organizacji pracy w kole. Jeśli najważniejszym celem koła ma być zaopiekowanie się młodzieżą poszukującą miłej rozrywki, to wydaje mi się, że koło sportowe nie może obejmować tylko jakiejś garstki wybranej młodzieży, ale też nie może obejmować całej młodzieży danej szkoły. Poprostu ma to być grupka, zamiłowanej w sporcie rozrywkowym młodzieży, która pracuje dlatego, aby wszystkim swym kolegom i koleżankom umożliwić uprawianie ulubionej przez nich rozrywki. Koło sportowe powinno więc skupiać jednostki o zainteresowaniach wybitnie organizatorskich, a nie powinno się zasadzać na pracach mistrzów w takich, czy innych sportach. Jest to zasadniczy błąd, jeśli do koła sportowego dopuszczamy, jedynie wybitnie uzdolnionych w jakimś sporcie, uczniów. Podobnie jak istnieje w szkole kółko miłośników teatru, którzy organizują przedstawienia teatralne dla swych kolegów, koło sportowe powinno organizować życie sportowe danej szkoły. Wtedy znajdzie się na odpowiednim miejscu. Może mi ktoś zarzucić, że do kółka teatralnego prze-

cięż należą tylko uczniowie o wybitnych zainteresowaniach aktorskich. Na podstawie swej praktyki wychowawczej pozwolę sobie zaprzeczyć. Nie tylko o zainteresowaniach aktorskich, ale także o zainteresowaniach dekoratorskich, reżyserskich i t. p. Miałem w swoim czasie jednego prezesa kółka teatralnego, który nie więcej nie robił jak tylko urządzał wspaniałe efekty świetlne; inni członkowie tego kółka uzupełniali swego prezesa doskonale i nie tylko przedstawienia teatralne w owym czasie były naprawdę niezmiernie interesujące, ale twierdzą z całym przeświadczeniem, że podniosły znakomicie kulturę teatralną całej szkoły. Analogicznie do opisanej sytuacji kółka nastu, naprawdę zainteresowanych sportem jako rozrywką, młodzieńców, może podnieść na dość znaczne wyżyny życie sportowe wszystkich swoich kolegów. Krótko mówiąc chciałbym, aby kółko sportowe w szkole skupiło tych wszystkich, którzy będąc naprawdę przekonani o pożytku wypełniania wolnych chwil rozrywkami sportowymi, pracą swą przyczyniali się do umożliwienia swym wszystkim kolegom takiego właśnie spędzania czasu.

Jaśniej wytłumaczę to na przykładach. Jeśli nauczyciel ćwiczeń cielesnych wyodrębni spośród swych uczniów tych, którym w zupełności wystarczają dwie godziny ćwiczeń cielesnych w tygodniu; jeśli z drugiej znowu strony zda sobie sprawę z tego, że pewna część młodzieży, czy to ze względu na swoje specjalne zainteresowania, czy też specjalne uzdolnienia szuka specjalizacji w jakiejś gałęzi sportu, to po środku pozostanie duża ilość młodzieży, która szuka zadowolenia swego pędu do ruchu na drodze dowolnych zabaw, gier i sportów. Tą młodzieżą nauczyciel powinien się zająć w czasie tak zwanych gier i zabaw lub przysposobienia sportowego wprowadzonych w godzinach popołudniowych dwu godzinach tygodniowo. Jednakże te godziny są wyciskiwane dość słabo, gdyż zarówno trudności organizacyjne (odległość miejsca zamieszkania od miejsca ćwiczeń, małe boiska a wielka ilość ćwiczących) jak i trudności programowe nie czynią zadość pędowi młodzieży do ruchu. Widzimy więc nie raz młodzieńca, który szuka jakiegokolwiek precedensu, aby uzyskać zwolnienie z oficjalnych ćwiczeń cielesnych, a spędza popołudnia na dzikim kopaniu piłki bez żadnych instruktorów i naturalnie bez żadnego umiaru. Niszczy wskutek tego serce, zrywa mięśnie, często demoralizuje się

w nieodpowiednim towarzystwie. Gdybyśmy natomiast zajęli go w kółku sportowym, gdzie mógłby uprawiać te gry i sporty, które mu się najbardziej podobają i które są dla niego odpowiednie, a ponadto gdyby czuł, że może się przydać i innym kolegom organizując wspólne zabawy i ćwiczenia, prawdopodobnie utrzymalibyśmy go w ramach wpływów szkoły i pokierowali właściwie jego wychowaniem fizycznym.

Nie może być także dla nauczyciela ćwiczeń cielesnych objętym, czy koło sportowe przysporzy mu pracy, czy też w pracy tej raczej mu pomoże. Nauczyciel bowiem musi się zająć młodzieżą na programowych zajęciach, a z zajęć dowolnych raczej musi się zająć ćwiczeniami sekcji sportowych, gdyż specjalizacja bez instruktora nie jest do pomyslenia. Nie będzie więc miał czasu zająć się jeszcze i tą młodzieżą, która szuka tylko rozrywki w takich czy innych zajęciach sportowych. Tu właśnie może doskonale wyzyskać koło sportowe. Bo tylko pomyślny: czy nie może koło sportowe zająć się boiskiem i sprzętem sportowym? Czyż koniecznie nauczyciel ćwiczeń cielesnych musi sam pilnować każdej piłki, aby była po ćwiczeniach sprzątnięta z boiska, oczyszczona i schowana na właściwe miejsce? Jeśli już musi pilnować sprzętu w czasie zajęć programowych, to niechże przynajmniej kto inny wyręczy go w dozowaniu boiska i sprzętu w godzinach dowolnych zajęć młodzieży. Ile to razy odmawiamy chłopakowi, gdy przychodzi do nas i prosi o piłkę na godzinę. Odmawiamy, bo nie możemy czekać, aż chłopcy skończą grę i odniosą piłkę na miejsce, a jeśli piłkę zostawimy bez opieki i odpowiedzialności za to mamy sporo kłopotu z tym, aby ją później odnaleźć. A czy nie może nas ktoś wyręczyć w sędziowaniu gry w dwa ognie, którą tak chętnie uprawiają nasi młodsi wychowankowie a którzy nie mogą się zgodzić, gdy grają bez sędziego; za mało na to są wyrobieni. Przychodzą więc do nas po lekcji i proszą: niech nam pan posędziuje, bo bez sędziego nie wiadomo kto wygrał. Odmawiamy z braku czasu, a czasem ze zmęczenia. I chłopcy zamiast grać na boisku szkolnym, rozechodzą się do domów i odczuwając brak ruchu, wychodzą na jakikolwiek pusty plac i w jakimkolwiek towarzystwie grają najczęściej w piłkę nożną. Proszę wyjechać w jakiegokolwiek popołudnie za miasto i zobaczyć ile takich drużyn rozgrywa partie w zupełnie nieodpowiednim pod względem wieku i kultury towarzystwie. Trzeba więc zrobić jedno i dru-

gie; trzeba trzymać w ręku sprzęt i boisko, lodowisko, czy kąpielisko, i trzeba organizować zabawy i gry dla tych, którym nie wystarcza czas przeznaczony w oficjalnych godzinach szkolnych. Jeśli zaś nie dajemy sobie z tym rady sami, czyż nie należy wciągnąć do tej pracy właśnie członków szkolnego koła sportowego, czyż nie wpłynie to znakomicie na tę młodzież pod względem wychowawczym.

Nie chciałbym narzucać żadnej formy organizacyjnej. Chciałbym abyśmy się najpierw wypowiedzieli w sprawie istoty rzeczy, a dopiero w następstwie skryształizowania tej istoty zaczęli szukać najbardziej odpowiednich form organizacyjnych.

Zapraszam do dyskusji na ten, niezmiernie interesujący i tak już dawno oczekujący na ostateczne skryształizowanie, temat.

M. Krawczyk.

Program i organizacja wychowania fizycznego w szkolnictwie średnim Stanów Zjednoczonych A. P.

Zagadnienie ujęte w tytule jest w Stanach Zjednoczonych A. P. dziwnie nieskomplikowane, proste w swym rozwiązaniu, bardzo życiowo realizowane. Brak zupełnie problemów, trudności i niepokojów, które tak nurtują i denerwują nasze życie szkolne, związane z wychowaniem fizycznym. Brak zupełnie niespodzianek, ciągłych zmian, uszczupłań. Brak sprzeczności między programem a rzeczywistością. Brak starych konserwatystów życiowych, działających kontra potrzebom i dążeniom nowoczesnego wychowania oraz życia. Wszystko toczy się z góry ustaloną i przyjętą drogą. Mobilizuje się zaś wszystkie środki, aby wyznaczone tory pracy stwarzały jaknajlepsze warunki dla zdrowia i wychowania młodego pokolenia. Niema tych olbrzymich sprzeczności, między założeniami ideowymi programu wych. fiz. oraz potrzebami ogólnopaństwowymi, a szarą rzeczywistością szkoły, przekreślającą piękne i niezbędne dla przyszłości społeczeństwa i Państwa cele. Słowa i programy zamieniają się w czyny.

Stosunek ten wypływa z prostoty życia amerykańskiego, z nowoczesności pojęć, ze zrozumienia, że wych. fiz. jest jedną z kardynalnych metod wychowania młodego pokolenia. Nigdy zaś nie jest przedmiotem nauczania, którego może nie być, lub który musi być jako zło konieczne, różnie traktowane ze stanowiska budżetu, biegu czasu, lub takich czy innych kierunków panujących w szkole.

Stosunek ten konsekwentnie wynika z głoszonych celów wychowania fizycznego, które streszczają się w następujących tezach opracowanych przez Towarzystwo Dyrektorów Wychowania Fizycznego w College: ¹⁾

1) **Wzmożenie** normalnego fizycznego rozwoju wychowanka przez: pielęgnowanie zdrowia, ćwiczenie siły i wytrzymałości fizycznej, jako niezbędnych wartości potrzebnych w każdym ruchu i każdej pracy zawodowej.

2) **Wzmożenie** rozwoju psychicznego przez: zaspokojenie emocjonalnych potrzeb młodzieży, wytworzenie rysów charakteru, mających bezpośrednią łączność ze współdziałaniem w grupie.

Dlatego też wysuwać należy na czoło ćwiczenia:

a) wyrabiające zalety: karność, posłuszeństwa, zaparcia się siebie (poświęcenia), współdziałania, lojalności i patriotyzmu (lokalnego przez zawody),

b) wytwarzające umiejętność przewodzenia,

c) powodujące nastawienie psychiczne, pomocne w zwycięstwie,

d) ułatwiające wytworzenie ducha dobrej i szlachetnej gry nawet i w porażce (fair play).

3) **Rozwinięcie** takich wartości, które mają wpływ na postęp w życiu a mianowicie: samokontroli, umysłowej i moralnej równowagi, zdolności organizacji pracy gromadzkiej, wzajemności zaufania, czujności, bystrości, orientacji, łatwości decyzji, odwagi, wytrwałości, agresywności i inicjatywy.

¹⁾ Szkolnictwo amerykańskie rozбивa się na następujące poziomy szkolne:

a) public school (grammar school — 7 lat naucz. (szkoła powszechna); (junior high school — 2 lata naucz. (nadbudowa szkoł. powszechnej);

b) high school — 4 lata — gimnazjum.

c) college — 2 lata — liceum w dwóch formach, poza uniwersytetem i związane z uniwersytetem.

4) **Wytworzenie** u młodzieży: mądrego i zdrowego stosunku do wychowania fizycznego, któreby utrwaliło w nim potrzebę ruchu w przyszłym jego życiu i nauczyło wypełniać czas wolny ruchem, i w ten sposób osiągać maksimum radości i szczęścia.

5) **Przyzwyczajenie** do pielęgnowania swego zdrowia, oraz nauczenie młodzieży jak o nie dbać w ciągu całego życia.

Jak widzimy z powyższych wywodów, Amerykanie, jako ludzie praktyczni, ujmują cele bardzo konkretnie, zgodnie z potrzebami życia. Cele te nie są czczą, pisaną formą. Program, czas, środki, organizacja i budżety są ściśle dostosowane do powyższych celów. Cele są za wszelką cenę realizowane. Niema ustalonych programów, obowiązujących we wszystkich szkołach. Istnieją tylko pewne, bardzo ogólne zasady, zalecone dla szkół. Zasady te są zgodne z ogólną swobodą jaka istnieje w Stan. Zjedn. A. P. we wszystkich sprawach nauczania i wychowania. Obowiązuje jednak określone minimum, poza które nie wolnonikomemu wyjść. Co ponadto się robi jest zaletą, dobrą pracą. We wszystkich trzech typach szkoły (powszechna, gimnazjum i liceum) w zależności od stanu i miasta, ilość godzin przeznaczonych na wychowanie fizyczne waha się od 2-ch — 2½ — do 3-ch godzin tygodniowo. Jest to minimum obowiązujące w każdym typie szkoły: zawodowym, ogólnokształcącym, społecznym, wiejskim i miejskim. Wychodzi się ze słusznego założenia, że we wszystkich typach szkół jest ta sama młodzież, tak samo potrzebująca ruchu, tak samo reagująca nań; tak samo tworząca w przyszłości społeczeństwo zdrowe lub zaniedbane.

W college (liceum) traktuje się te sprawy dwojako: jeżeli college jest szkołą oddzielną, zamkniętą, internatową, wtedy wychowanie fizyczne jest obowiązkiem; jeżeli zaś jest ono związane z uniwersytetem, wtedy ćwiczenia są najczęściej dowolne jak również i na uniwersytetach.

System klas przedmiotowych²⁾ ułatwia tworzenie dowol-

²⁾ Nie ma w szkole amerykańskiej klas naszego typu t. j. stałego zespołu uczniów, przywiązanego do pewnego miejsca nauczania. Klasa amerykańska (a właściwie jak Amerykanie nazywają — stopień nauczania) jest luźnym, zmiennym zespołem, wędrującym co godzinę na inne miejsce nauczania związane z pracownią, miejscem nauczania danego przedmiotu.

nych zespołów według wieku i sprawności oraz według zainteresowań. W niektórych szkołach młodzież może dowolnie zapisać się na pewne działy wychowania fizycznego, jak np. pływanie, baseball, boks i t. p.

Na moje wyrażane (podczas mego pobytu w U. S. A.) obawy (zgodne z ogólnym pojęciem w szkolnictwie polskim), że przecież taka specjalizacja jest pewnym niebezpieczeństwem dla usprawnienia, grozi jednostronnością, — otrzymywałem zawsze odpowiedź:

„Naszym celem jest radość i postęp uzyskiwane przez ćwiczenia cielesne. Jeżeli chłopak lub dziewczyna wybiera pewien dział, to osiągnięcie tych celów jest pewniejsze. Jeżeli zaś chodzi o wszechstronność, to pora roku zmusi ćwiczącego do zmiany zainteresowań i przejścia do innych form ćwiczeń cielesnych. Pozatym przecież każdy dział zawiera wraz z zaprawą cechy mniej lub więcej wszechstronnego ćwiczenia”.

Nic więc dziwnego, że dzięki takiemu życiowemu stanowiisku, wychowawcy amerykańscy otrzymują szybciej rezultaty i narzucają łatwo jeden z celów wychowania fizycznego w szkole — wdrożenia młodzieży do uprawiania umiłowanego i dobrze opanowanego sportu w czasie wolnym od zajęć, oraz w późniejszym życiu społeczno-zawodowym.

W szkołach publicznych (szkoła powszechna i gimnazjum) z wychowaniem fizycznym wiążą się ściśle: nauka o zdrowiu (a więc higiena osobista i społeczna); instrukcja bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, związana z szeroko stosowaną zasadą samodzielności i swobody ucznia podczas ćwiczeń w szkole i poza szkołą; pierwsza pomoc w nagłych wypadkach i dla dziewcząt: higiena domu wraz z pielęgniarstwem. Wszędzie zaś stale podkreśla się konieczność doskonałego ćwiczenia, traktowanego, jako spełnienie obowiązku obywatelskiego w stosunku do własnego zdrowia — dobra ogólnospołecznego.

Wielki nacisk kładzie się również na stworzenie właściwych środków, ułatwiających szkole przeprowadzenie programu ćwiczeń cielesnych. Każda nowobudująca się szkoła miejska, stanowa lub prywatna musi posiadać: odpowiednie boiska, sale gimnastyczne i pływalnie. W zależności od wielkości szkoły posiada ona tych urządzeń więcej lub mniej. Nie można wy-

budować dziś szkoły bez tych trzech podstawowych ośrodków pracy wychowania fizycznego.³⁾

Amerykański program szkolny w zakresie wychowania fizycznego zawiera następujące działy:

- 1) Taktykę marszu.
- 2) Wolne ćwiczenia gimnastyczne.
- 3) Tańce.
- 4) Ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach.
- 5) Lekką atletykę.
- 6) Pływanie, łyżwiarstwo, tenis, golf, jazdę konną, wycieczkowanie.
- 7) Boks, szermierkę, walkę wręcz.
- 8) Gry sportowe.

Taktyka marszu jest specyficzną formą marszu, spotykaną jedynie w Stanach Zjednoczonych A. P. Jest to dział przystosowany specjalnie do pokazów marszowych na boisku. Jest to marsz, gdzie przez szereg zwrotów uzyskuje się różne układy i figury, stworzone z wielkich mas młodzieży. Nazwałbym ten marsz ozdobną musztrą, ćwiczoną dla pokazów.

Wolne ćwiczenia gimnastyczne (calisthenics) składają się z trzech grup ćwiczeń:

- a) ćwiczenia ważne (rąk, nóg, skłony i skręty tułowia),
- b) ćwiczenia mniej ważne (szyi, skłony boczne tułowia, kroki),
- c) ćwiczenia mało ważne (dłoni i palców).

Elementy te są bardzo prymitywne, mało rozbudowane. Zaleca się trojaki ich wykonanie:

- a) na komendę nauczyciela,
- b) wykonane dowolnie według własnego rytmu, dla zupełnego przyswojenia sobie tych ćwiczeń,
- c) wykonane w określonym czasie (stosuje się je tylko wtedy, gdy ćwiczenia zostały zupełnie opanowane).

W tych dwóch ostatnich wypadkach uzewnętrznia się samodzielność uczniów, jeden z głównych celów wychowawczych szkoły amerykańskiej. Czy w skutkach ćwiczenia te dają jakieś konkretne wartości — osobiście stwierdzić nie mogłem.

³⁾ Wartości, i do naszych szkolnych, budowlanych ustaw i wymagań, wstawić odpowiednie pozycje obowiązujące właściciela szkoły. Ułatwiło by to w wielkim stopniu realizację naszych programów szkolnych.

Często ćwiczenia wolne wykonywane są przy użyciu: maczug, lasek, tomahawków, pochodni i t. p. Widziałem ćwiczenia pochodniane wykonane wieczorem. Były to ćwiczenia bardzo efektowne, doskonale wykonane (musiano wiele czasu poświęcić na ich przygotowanie), wymagające wiele wprawy i zręczności. Ruch w stawach nadgarstkowych był dominujący. Z naszego punktu widzenia były to ćwiczenia mało wartościowe.

Ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach, składają się z ćwiczeń na: koniu, koźle, skrzyni, prężniku, kółkach, tramie. Do skoków używa się odskoczni. Nie ma natomiast w użyciu żadnej osnowy lekcyjnej.

Przyrządy ustawia się w pewnej dowolnej kolejności. Młodzież podchodzi do nich kolejno, aby wykonać odpowiednie ćwiczenia. Ćwiczenia przyrządowe nie są przeplatane żadnymi innymi ćwiczeniami. Widać stałe dążenie do samodzielnej pracy i ciągłego postępu w sprawności, uwidocznionego w podwyższaniu wysokości przyrządów.

Między ćwiczeniami wolnymi a przyrządowymi, w większości wypadków, niema żadnych związków. Są to dwa działy niezależne od siebie. Pierwszy dział jest przeważnie stosowany dla młodzieży młodszej — drugi dla starszej.

Lekka atletyka jest stosowana rzadziej. Nie jest to dział dominujący w szkole.

Tańce. Wyróżniają się trzy grupy tańców: ludowe (indiańskie i murzyńskie), narodowe (uprawia się tańce wszystkich narodów Europy — także i polskie), oraz plastyczne. Dział tańców znajduje przede wszystkim szerokie zastosowanie w gimnastyce dziewczęcej.

Gry sportowe. Zgodnie z miejscowymi założeniami wychowania fizycznego, którego celem jest dać młodzieży radość, oraz nauczyć ją służby i zdolności do poświęceń dla własnej grupy społecznej, gry sportowe tworzą główny szkielet ćwiczeń cielesnych szkoły amerykańskiej.

W dziale tym uprawia się głównie, na wszystkich stopniach i klasach, baseball (palant amerykański). Jest on przez szkołę propagowany i otaczany specjalną opieką. Dzięki też szkole stał się on bardzo lubianą, powszechną, narodową grą. Wszystkie boiska w mieście są stale okupowane przez zapalonych „basebalistów”. W związku z tą grą nasuwały mi się porównania. Myśl o zaprzepaszczeniu naszego palanta w szkole

polskiej nie dawała mi spokoju. Piękną grę sportową o tradycjach polskich zepchnęliśmy, przez uproszczenie przepisów, do poziomu zabawy dziecięcej i tym samym przekreśliliśmy jej znaczenie ruchowe dla wielkich mas młodzieży.

Obok baseballu jest uprawiana w szkołach amerykańskich: piłka koszykowa, piłka siatkowa. Grą pospolitą, graną w high school jest piłka nożna (soccer), oraz w college — football.

Football jest jakgdyby drugą narodową grą młodzieży amerykańskiej starszych roczników. Przygotowanie do tej gry zabiera wiele czasu, a forma jest bardzo zbliżona do rugby. Posiada jej brutalność, zaciekłość i bezwzględność. Grający są ubrani w zbroje kauczukowe.

Sporty. Wśród sportów największą popularnością cieszy się pływanie. Jest ono w całej pełni realizowane w szkole w stosunku do ogółu młodzieży, dzięki istnieniu w każdej szkole pływalni, oraz dzięki łagodnemu klimatowi (przez pół roku dostępna jest dla młodzieży gęsta sieć pływalni otwartych, w mieście i na obozach). Można bez przesady powiedzieć, że cała młodzież umie pływać, a znaczna większość robi to doskonale.

W mniejszym zakresie stosuje się: boks, szermierkę i walkę wręcz. Rzadko stosowane są natomiast: łyżwiarstwo, tenis, golf i konna jazda. Wioślarstwo sportowe nie jest znane. Tam gdzie jest trochę wody stosuje się canoeing i wioślarstwo w szerokich łodziach. Jednak nie uprawia się tych działów w formach turystycznych a jedynie spacerowo - zręcznościowych. Wycieczkowanie w pojęciu polskim nie jest znane. Wielkim wyczynem jest wyjście za miasto na kilka godzin. O dłuższych wędrówkach nikt nie myśli. Turystyka piesza nie istnieje nawet w okresie wakacji.

Głównymi działami pracy w high school i college są: baseball, (palant), soccer (piłka nożna), pływanie, football (rodzaj rugby) i lekka atletyka. Inne działy są drugorzędne. W grach poważnie traktuje się taktykę i technikę. W pływaniu osiąga się wysoki poziom.

Organizacja pracy wynika z ogólnie przyjętych 3-ch zasad:

1) **Praca musi być przystosowana do wieku, płci, warunków i do zainteresowań młodzieży.**

2) **Wychowanie fizyczne powinno być przeprowadzane, o ile tylko na to pozwalają warunki atmosferyczne, na wolnym powietrzu. Sala jest tylko miejscem zastępczym dla ćwiczeń.**

3) Należy, zgodnie z siłami zainteresowaniami dzielić młodzież na grupy. Tylko praca w grupach może dać oczekiwane rezultaty w zakresie sprawności i umiłowania danego działu.

Ostatni punkt realizuje się w ciekawy i praktyczny sposób. Łatwo zrozumieć, że wyżej wymieniony, szeroko zakreślony program, nie można wykonać w ciągu 2—3 godzin przeznaczonych na ćwiczenia cielesne. Poza tymi obowiązkowymi godzinami każdy nauczyciel wychowania fizycznego posiada jeszcze szereg godzin nadobowiązkowych, płatnych, podczas których przeprowadza wszelakie sporty.

Młodzież w zależności od zainteresowań zgłasza się na godziny specjalne: palanta, piłki nożnej, wioślarstwa, pływania i t. p., za wiedzą rodziców i lekarza. Tam pogłębia swoją sprawność w danym dziale. Nauczyciel wyzyskuje te specjalne godziny także na treningi najlepszych zespołów, przygotowując je do rozgrywek międzyszkolnych.

Zawody w szkole amerykańskiej są zjawiskiem normalnym, traktowanym jako próba sił młodzieży, jako akcja kończąca pewną pracę, jako szkoła patriotyzmu amerykańskiego. Odnosi się do zawodów młodzieży istnieje jednolita postawa władz i nauczycieli.

Usportowienie młodzieży przeprowadza się w całej pełni, bez wielkich dyskusji. Nie ogółu jednak młodzieży ale tylko tych, którzy chcą. O ogół się nie dba, zgodnie z zasadami wychowawczymi amerykańskimi: „Dajmy środki i możliwość ćwiczenia każdemu. Korzysta zaś ten, kto chce iść naprzód, kto chce się wybić. Dla ambitnych droga otwarta“.

Usportowienia dokonuje się wewnątrz szkoły i dlatego nie ma żadnych problemów usportowienia młodzieży poza szkołą, w postaci międzyszkolnych klubów sportowych, udziału w klubach zawodniczych i t. p. Brak zakazów należenia młodzieży do klubów. Może dlatego, że są oni praktyczni i wiedzą, że trudno taki zakaz wyegzekwować. Wolą młodzieży dać takie warunki pracy sportowej w szkole, aby one same były przeszkodą dla wciągania młodzieży do klubów. Nie ma tego zakazu przede wszystkim dlatego, że stanowisko w zakresie wychowania jest inne. W Ameryce nie działa się nigdy przez zakaz. Pozostawia się swobodę czynów młodzieży (czy to jest naprawdę dobre — to inna sprawa). Odpowiedzialność za siebie ponosi chłopak. Samowychowanie jest podstawą amerykańskiej

metody wychowawczej. A więc i w dziedzinie sportu młodzieży szkolnej istnieje zupełna swoboda. Jeżeli chłopiec chce ćwiczyć nadmiernie, jeżeli ma warunki po temu, robi to, co uważa za stosowne: należy do klubów, poświęca sportowi maksimum czasu. Ten stosunek wypływa z psychiki amerykańskiej, z tolerancji czynów, z przeświadczenia, że należy kultywować zainteresowania i dążyć przez nie do postępu. Sport jest uważany jako dobro, a więc nie przeszkadza się nawet w jego przesadnym uprawianiu, jak również nie przeszkadza się w zainteresowaniach innych, pochłaniających zupełnie czas wolny chłopca, zamiłowanego w: konstrukcji modeli samolotowych, kolekcjonerstwie, i t. p.

Godziny popołudniowe nauczyciela są czasem przeznaczonym na usportowienie młodzieży. Tworzy on z młodzieży zgodnie z potrzebami chwili — zespoły, przygotowując je do szeroko rozwiniętych zawodów międzyszkolnych różnego typu. Ilość tych godzin jest różna, zależna w zupełności od danej szkoły i zdolności nauczyciela. Im lepsze posiada nauczyciel wyniki pracy, tym większą ilość godzin popołudniowych może uzyskać. Każda szkoła: stanowa, miejska lub prywatna widzi w sporcie, w jego stanie i wynikach nie tylko wartości społeczne ale również i interes własny. Sport jest dla szkół pewnego rodzaju propagandą — reklamą, wykazującą jej dorobek wychowawczy. Dorobek w sporcie jest w pojęciu każdego Amerykanina dobrą stroną szkoły, dającą radość i wyrabiającą pożądane cechy w walce o byt. Stąd też płynie duże uznanie dla wyników pracy nauczyciela wychowania fizycznego, który w większych zespołach szkolnych nosi nazwę dyrektora wychowania fizycznego. Ten zaś ma do pomocy instruktorów wychowania fizycznego.

Im szkoła zasobniejsza, im ambicja szkoły wyżej rozwinięta, im lepszy nauczyciel wychowania fizycznego, tym więcej godzin popołudniowych ma on do dyspozycji sportu. Nic więc dziwnego, że zawód nauczyciela wychowania fizycznego jest zawodem wśród nauczycielstwa najbardziej popłaćnym. Roczne jego uposażenie wynosi 3400—3800 dolarów, wobec poborów innych nauczycieli wynoszących od 1800—3800 dol. Za pobory te jednak oddaje on maksimum swego czasu sportowi szkolnemu, podczas zapraw, imprez i zawodów. Forma pracy społecznej (bezpłatnej) nauczyciela wychowania fizycznego jest

nieznana w ogóle w Ameryce, jak w ogóle nie jest znane pojęcie pracy społecznej w sensie naszym. Tam praca społeczna jest płatna, gdyż każda praca dobrze wykonana jest traktowana jako służba dla społeczeństwa. Gdyby nauczyciel wychowania fizycznego oddawał tyle dodatkowych godzin, na organizację sportu szkolnego, co nauczyciel wychowania fizycznego w Polsce, byłby uważany za niesłuchanie wartościowego człowieka, i byłby otoczony specjalną opieką.

Środki techniczne nie wszędzie są doskonałe. Im nowszy budynek tym lepsze warunki. Warto i to zapamiętać, że środki te nie są jedynie wynikiem budżetów państwowych. Dużo w tej dziedzinie dokonywuje czynnik społeczny i zarządy miast. Pomoc tych czynników organizują zgodnie: dyrektor szkoły i nauczyciel wychowania fizycznego. Umieją oni zmobilizować środki pieniężne dla potrzeb wychowania fizycznego szkoły. Ułatwia im tę pracę, wyraźne, zachęcające i popierające te wysiłki, stanowisko władz państwowych, stanowych i szkolnych. Upraszczają zaś działanie, wymagania ustawowe odnośnie urzędzeń niezbędnych dla realizacji wychowania fizycznego.

Ogół młodzieży pod względem usprawnienia przedstawia się gorzej aniżeli u nas, gdyż dwie godziny ćwiczeń cielesnych obowiązkowych traktuje się dość powierzchownie. Ćwiczy się nawet w ubraniach codziennych. Ćwiczenia traktowane są z nadto w formie zabawowej. Intensywność ćwiczeń, biorąc pod uwagę chociażby taką taktykę marszu lub ćwiczenia wolne gimnastyczne, jest znikoma. Wszechstronność ćwiczeń pozostawia wiele do życzenia.

Ogólnie należy stwierdzić, że szkoła w Stanach Zjednoczonych A. P. do zagadnień wychowania fizycznego podchodzi od strony praktycznej, bez większego przygotowania naukowego w tej dziedzinie. W rezultacie przeciętna praca w szkole u nas stoi wyżej, gdyż traktuje się ją poważniej. Z organizacji jednak pracy wychowania fizycznego możemy zaczerpnąć wiele wzorów, które (przejęte) ułatwiłyby nam ogromnie pracę i ruszyły naprzód sprawę usportowienia młodzieży szkolnej, szerszego wykonania naszych programów, a tym samym spełnienia celów ogólnie społecznych: wzmocnienia zdrowia i uzdolnienia młodzieży do obrony kraju.

Mgr. Jan Jasiński.

O współczesnych metodach gimnastycznych.

II.

Ewolucja metody gimnastycznej w Centralnym Instytucie w Sztokholmie.

Stary sztokholmski Centralny Instytut Gimnastyczny, założony w r. 1813 przez P. H. Linga, alma mater szwedzkiej gimnastyki od kilkudziesięciu niemal lat przestał odgrywać rolę w rozwoju gimnastyki i metod jej nauczania. W dziedzinie teorii zdystansowała go o długość wielu mil katedra teorii gimnastyki w uniwersytecie kopenhaskim, kierowana przez prof. Lindharda, w dziedzinie praktyki i metodyki poczęli na pierwszy plan wybijać się cudzoziemcy: Björkstén w Finlandii, Bukh i Bertram w Danii. W samej Szwecji zaś punkt ciężkości przeniósł się na południe do Lund, gdzie nad rozwojem i ewolucją systemu szwedzkiego podjął niezmiernie owocną pracę mjr. J. G. Thulin.¹⁾

Z tego marazmu i bierności zaczyna się jednak w ostatnich 5 latach budzić ta stara uczelnia. Nastąpiła w niej ważna i znamienna ewolucja, która przyszła do skutku pod wpływem wszystkich tych prądów, płynących z południa. Niewątpliwie do przyspieszenia tego pożądanego objawu przyczyniła się w wysokim stopniu współpraca w Instytucie fizjologa, doc. Ernesta Abramsona, ucznia i współpracownika prof. Lindharda. Wyrazem tej ewolucji, obok reformy studiów wychowania fizycznego w G.C.I. (polegającej przede wszystkim na oddzieleniu kursu gimnastyki wychowawczej od leczniczej i zdłużeniu okresu studiów), jest wydanie drukiem nowego „Podręcznika gimnastyki przeznaczonego dla Centralnego Instytutu Gimnastycznego i seminariów nauczycielskich”.²⁾ Jest to pierwszy w tym zakresie podręcznik, pochodzący ze sztokholmskiego Instytutu, od czasu wydania w r. 1905 podręcznika Törngrena, jeśli pominiemy wy-

1) Por. artykuł w poprzednim zeszycie „Wychowania Fizycznego”.

2) Lärbok i gymnastik avsedd för Gymnastiska Centralinstitutet och folkskoleseminarierna — E. Abramson, O. Holmberg, R. Key-Aberg, O. Möller, Del I, Del II.

dane w czasie wojny „Lekcje gimnastyczne dla stokholmskich szkół ludowych”³⁾ Elin Falk, wybitnej instruktorki C. G. I.

Nie będziemy tutaj, rozważając ewolucję metody gimnastycznej Instytutu stokholmskiego, omawiali „Podręcznika gimnastyki” jako pozycji bibliograficznej, dużego zresztą ciężaru gatunkowego, lecz zajmiemy się samą metodą w nim przedstawioną. Zaznaczyć trzeba, że dotąd wyszły dwie części wymienionej książki, pierwsza w r. 1932, o charakterze raczej ogólnej teorii gimnastyki, druga w r. 1936, obejmująca omówienie ćwiczeń kształtujących, a niedługo spodziewane jest ukazanie się części trzeciej, zawierającej zasób ćwiczeń stosowanych.

Jak można było z góry oczekiwać nie znajdujemy w tej pracy zbiorowej pracowników Instytutu żadnych oryginalnych nowości w zasobie materiału ćwiczebnego, a nawet na pierwszy rzut oka odnosimy wrażenie, że powtarzają się tu prawie te same formy ćwiczeń gimnastycznych, jakie widzieliśmy u Törngrena. Wrażenie to zresztą po głębszej analizie okazuje się nieściste, gdyż w zestawieniu ćwiczeń widać niezmiernie staranny i krytyczny dobór ich, z tym zastrzeżeniem, że uwzględniono tu przeważnie tylko dorobek szwedzki. W każdym razie ponad oryginalność przełożono doskonałość doboru. Opracowanie bowiem systematyczne materiału ćwiczebnego jest znakomite, odznaczające się niezwykłą jasnością i przejrzystością wykładu. Opiera się ono nie tylko o doświadczenia praktyczne, ale i o dotychczasowe zdobycze naukowego badania w dziedzinie fizjologii i mechaniki ruchów.

Ogólny podział zasobu materiału ćwiczebnego różni się w pewnej mierze od podziału Lindharda, bowiem mamy tu 3 grupy ćwiczeń: 1. Ćwiczenia porządkowe, 2. Ćwiczenia kształtujące, nazwane tutaj „formalnymi” (formującymi) i 3. Ćwiczenia funkcjonalne i sprawnościowe, w skład których wchodzić ćwiczenia równoważne, zwisy, chód i bieg, oraz skoki. Jeśli idzie o podział ćwiczeń kształtujących kończyn, głowy i szyi, oraz tułowia opiera się on na podziale Lindharda z tym uzupełnieniem, że z punktu widzenia systematycznego jest on nierównie dokładniejszy i zwłaszcza w odniesieniu do ćwiczeń kształtujących kończyn przejrzystszy. W zasobie materiału zupełnie pominięto ćwiczenia oddechowe, o których w „Pod-

³⁾ Dagövningar i gymnastik för Stockholms folkskolor. Del I—III.

ręczniku gimnastyki" nie znajdujemy żadnej wzmianki. Co się tyczy ćwiczeń stosowanych, nazwanych tu funkcjonalnymi i sprawnościowymi, to musimy poczekać aż do czasu pojawienia się trzeciej części podręcznika. Przytoczyć jednak wypada z części ogólnej (I) zdanie, charakteryzujące stosunek metody do tych ćwiczeń: „Same skonstruowane ćwiczenia nie mogą być wystarczające dla racjonalnego systemu gimnastycznego. Muszą je uzupełniać ćwiczenia funkcjonalne, ćwiczenia sprawności, praktyczne ćwiczenia stosowane i zabawy o wartości gimnastycznej, dobierane na zasadzie ich ogólnego pożytecznego wpływu, charakteru ożywiającego i praktycznej wartości”.

Ogólny jednak podział na wymienione powyżej 3 grupy ćwiczeń uważa się za niewystarczający, w odniesieniu do różnych celów gimnastyki w zastosowaniu do różnych kategorii wieku, płci i zawodu. Dlatego podano podział drugi, dokładniejszy, przedstawiający się następująco: 1) **Ćwiczenia dyscyplinujące**, 2) **Ćwiczenia kształtujące**, składające się z ćwiczeń poprawiających postawę (szyi, grzbietu, pasa barkowego, oraz skonstruowane formy zwisów) i ćwiczeń gibkościowych (rozciągania i gibkościowe ćwiczenia funkcjonalne i sprawnościowe, n. p. przepłoty), 3) **ćwiczenia mocyjne** (rozruszające), w skład których zalicza się żywe ćwiczenia kształtujące o formach złożonych i wykonywane rytmicznie, oraz szybki chód i bieg, 4) **Ćwiczenia koordynacji** (równoważne, skoki), 5) **ćwiczenia siłowe** (intensywne zwisy mniej lub więcej długotrwałe), 6) **ćwiczenia stosowane** (odpowiednio dobrane ćwiczenia funkcjonalne i sprawnościowe), wreszcie 7) **ćwiczenia szybkości i wytrwałości** (marsz, bieg).

Już z powyższego podziału widać, że sposób pracy, rodzaj i zakres ćwiczeń, jednym słowem metoda pracy, jaką przyjął w obecnym stadium Instytut Centralny uległa niezmiernie silnej ewolucji, rozszerzeniu i pogłębieniu. Pogłębienie to konstatujemy dalej w przedstawieniu zadań, celów i charakteru ćwiczeń gimnastycznych. Oto n. p. czytamy w części ogólnej m. inn.: „Ćwiczenia gimnastyczne są skonstruowane (sztuczne) i wykonuje się je tedy bezpośrednio pod wpływem woli, w przeciwieństwie do naturalnych (funkcjonalnych) i nawykowych (zautomatyzowanych) ruchów codziennego życia. Na tym właśnie polega duża część wartości gimnastyki dla rozwoju ciała. Za pomocą ćwiczeń skonstruowanych można przepracować ca-

ły aparat ruchowy, a ruchy mogą być wykonywane do swej maksymalnej granicy. (Porównaj często jednostronne i nikłe ruchy codziennego życia)".

W słowach tych i podziale ćwiczeń stwierdzamy bez trudu wpływ (wspomnianego przy omawianiu metody Thulina) ortopedysty, prof. Haglunda, jak również prac i osiągnięć w dziedzinie teorii gimnastyki, mjr. J. G. Thulina. Wpływy tego ostatniego odzwierciadlają się również, mimo pewnych różnic, w schemacie lekcyjnym polecanym przez Centr. Inst. Gimn., który wygląda następująco:

Ćwiczenia wstępne — ożywiające.

Grupa A.

Ćwiczenia ramion, zwykle szybkie, n. p. wymachy, rzuty.

Ćwiczenia nóg, zwykle wolne, n. p. przysiady.

Ćwiczenia głowy.

Ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach.

Ćwiczenia nóg, zwykle szybkie, n. p. podskoki, wolne skoki w miejscu, wymachy nóg.

Ćwiczenia ramion, zwykle wolne, n. p. wznosy, wyprosty ramion.

Grupa B.

Ćwiczenia tułowia, zwykle grzbietu i brzucha w formie skłonu w tył przy przyścianku, lub także samo ćwiczenie innego rodzaju n. p. w zwisie.

Ćwiczenia równoważne na przyrządach.

Ćwiczenia w zwisach (skurcze ramion, wspinanie w pion, skośne, wstępowanie, przepłyty), w formie gimnastycznej lub swobodnej.

Ćwiczenia równoważne wolne.

Ćwiczenia tułowia

	statyczne grzbietu,
	statyczne brzucha,
	skłony i skręty tułowia.

Skoki, najmniej jeden wolny i 1—2 mieszane różnego rodzaju.

Podpory, jak chód na rękach, stanie na rękach i t. p.

Chód i bieg.

Ćwiczenia końcowe:

Ćwiczenia ramion wolno wykonane,

Ćwiczenia tułowia wolno wykonane,

Ćwiczenia nóg wolno wykonane.

W porównaniu z najbliższym mu schematem Thulina spostrzegamy w schemacie powyższym, poza specjalnym podkreśleniem ćwiczeń mięśni grzbietu i brzucha w części głównej — ćwiczeń, nawiązujących do dawnej szwedzkiej tradycji prostowania kręgosłupa — przede wszystkim przedzielenie ćwiczeń stosowanych ćwiczeniami tułowia, dalej wprowadzenie po skokach ćwiczeń w podporach, wreszcie przesunięcie

biegu na sam koniec grupy ćwiczeń stosowanych. Pierwsze motywuje się w ten sposób, że zwisy mają służyć do wyćwiczenia mięśni zginających, podpory zaś prostujących ramion w stawie łokciowym — drugie natomiast tym, że zmęczenie biegiem działa ujemnie na wykonanie skoków. Podręcznik poza tym podkreśla, że podany schemat jest tylko przykładem normalnego schematu dla dorosłych i że jest „mniej lub więcej bez znaczenia w jakim porządku różne grupy ćwiczebne układają się w lekcji”.

Uwagi dotyczące zastosowania metody do wieku i płci ćwiczących ujęte są bardzo przekonująco, jasno, treściwie, a przede wszystkim praktycznie. W zasobie materiału ćwiczebnego dla małych dzieci podano bardzo starannie wybrane formy ruchów zabawowych i fantazyjnych, wzięte z prac Falk, Thulina i Björskstén. Natomiast uderza prawie zupełny brak odrębnego potraktowania ćwiczeń kształtujących dla dziewcząt i kobiet. W podręczniku znajdujemy tylko w tym względzie ogólne uwagi, w rodzaju n. p. następującej: „Jeśli chodzi o gimnastykę kobiecą, największą trudność stanowi nie uniknięcie zbyt wielkiego natężenia tego czy innego ćwiczenia, lecz zachowanie w formie i wykonaniu ruchu cech organizmu kobiecego równocześnie z dobrze dostosowanym natężeniem. Jeden i ten sam ruch, wykonany przez mężczyzn i kobiety, może i nawet powinien wydawać się widzowi ruchem zupełnie odmiennym. 4). W gimnastyce winna kobieta starać się zachować swe szczególne odrębności, jakie posiada i przetworzyć je w wyborze ruchów. Poglądy bez wątpienia najsłuszniejsze w świecie, ale podręcznik stockholmski niestety nie czyni próby przystosowania zasobu ćwiczeń do tych założeń.

Jak z powyższych rozważań widzimy, ewolucja metody gimnastycznej w Centralnym Instytucie w Sztokholmie jest ogromna i pocieszająca dla wszystkich przyjaciół gimnastyki szwedzkiej. „Podręcznik Gimnastyki” G. C. I. zrównał tę uczelnię w dziedzinie prac nad rozwojem gimnastyki szwedzkiej, podjętymi wcześniej przez innych. Instytut zaczyna dotrzymywać im kroku w tym pochodzie, choć napewno nie wysunął się w nim jeszcze na czoło.

mgr. Tadeusz Biernakiewicz

4) Zdanie to pokrywa się z wypowiedzeniem się w tym względzie prof. Lindharda.

Jak uwzględnić zaprawę narciarską w lekcjach gimnastyki.

Nikt z nas z pewnością nie będzie kwestionował nie tylko pożytku, ale i konieczności przygotowawczych ćwiczeń gimnastycznych (zwłaszcza kształtujących) dla jazdy na nartach, lub jeśli kto woli suchej zaprawy narciarskiej. Napewno jednak zdania będą podzielone, gdyby chodziło i określenie czego możemy się spodziewać i czego żądać od tych ćwiczeń. Jeżelibyśmy chcieli urządzić t. zw. suchy kurs narciarski (choćby nawet z przypiętymi nartami, jak to jeszcze tu i ówdzie się robi, i spodziewali się tym sposobem uzyskać szybsze rezultaty w czasie kursu na śniegu, to niewątpliwie narazili byśmy się na takie samo rozczarowanie, na jakie musi się narazić ten, kto wyuczywszy kogoś doskonale ruchów pływackich na lądzie, widzi, że jego uczeń w wodzie tych ruchów zupełnie zapomniał. Chodzi tu bowiem nie tylko o proste skoordynowanie potrzebnych do pływania ruchów, ale o koordynację w zupełnie zmienionych warunkach, jakie stwarzają ciśnienie, opór, temperatura wody, utrata ciepła w odniesieniu do całego ciała. Podobnie i w narciarstwie mamy do czynienia z nowym zupełnie ruchem ślizgowym, z szybkością zjazdu i utrzymaniem równowagi w tak zmienionych warunkach, oraz z oporami, jakie stwarzają zarówno różne właściwości śliskiego żywiołu śnieżnego, jak i powietrze wskutek pędu. To też nowoczesne metody nauczania sportów, zwane naturalnymi, zupełnie zarzucają wszelkie suche kursy zarówno pływackie, jak i narciarskie, lecz zaczynają od osvajania z żywiołem, w jakim przy danym sporcie przychodzi się poruszać uczniom.

Czyż więc należy zupełnie zarzucić wszelkie suche ćwiczenia przygotowawcze do interesującej nas tutaj jazdy na nartach? Wcale nie — przeciwnie, należy je prowadzić, lecz trzeba sobie dobrze uprzytomnić, o co nam w nich winno chodzić i o co powinniśmy się starać przy zaprawie narciarskiej. Mam tu oczywiście na myśli w pierwszym rzędzie narciarstwo uprawiane w terenie górskim. Aby na to pytanie odpowiedzieć, musimy najpierw rozważyć, jakie są szczególne właściwości ruchu na nartach, które odróżniają ten sport od innych sportów lokomocyjnych.

Mamy tu do czynienia z całym szeregiem ruchów i pozycji zupełnie nowych. Nowe jest tu przede wszystkim silne i trwałe obciążenie stawów kończyn dolnych, w pierwszym rzędzie skokowych i kolanowych ciężkimi butami i długimi nartami, ograniczającymi w wybitnym stopniu swobodę poruszania się, zupełnie nowe są tu ruchy kierowania tym sprzętem — nową jest pozycja, jaką przyjąć musimy przy zjeździe na nartach, całkowicie nowym jest ruch ślizgowy, wymagający doskonałego poczucia równowagi, i wreszcie nowe jest obciążenie ramion kijkami i konieczność współzgrania ruchów kijków z ruchami nóg z nartami.

Jeżeli chodzi o ruch ślizgowy na nartach i warunki równowagi w czasie zjazdu w dół, to stwierdźmy przede wszystkim, że tutaj nie jesteśmy w stanie żadnymi suchymi ćwiczeniami przygotowawczymi osiągnąć niczego godnego uwagi. Jest rzeczą teoretycznie możliwą, że ćwiczenia równoważne na wysokich przyrządach (przede wszystkim ruchomych) mogą w pewnej mierze być pomocne, ze względu na fizjologicznie podobne warunki pracy mięśni (hamowanie odruchów wskutek uczucia obawy), którą trzeba pokonywać, ale jeśli nawet tak jest, to oddziaływanie może być tylko pośrednie. Natomiast jeśli chodzi o postawę zjazdową, to tutaj ćwiczenia przygotowawcze mogą być bardzo pożyteczne. Najważniejszą trudność, a zarazem tajemnicę dobrej jazdy na nartach, stanowi umiejętność utrzymania wysuniętych do przodu kolan i bioder, z silnym zgięciem grzbietowym (ku górze) w stawach skokowych, z zachowaniem wyprostowanego grzbietu i z tendencją przesuwania rzutu środka ciężkości ciała (ciężaru ciała) na przednie części stóp. Pozycja ta wymaga z jednej strony dobrej ruchomości stawów skokowych, z drugiej silnych mięśni przedniej strony łydki i prostujących uda, oraz umiejętności napinania krzyża do przodu, podobnego temu, jakie odczuwa dobry jeździec w jeździe na koniu. Jeżeli chodzi o ruchomość w stawach skokowych, to u olbrzymiej większości ludzi jest ona zbyt mała (przeciętna rozległość ruchu około 60°). Szczególnie jaskrawo uwydatnia się to u kobiet, wskutek stałego chodzenia w obuwii na wysokich obcasach. Tymczasem jazda na nartach wymaga jej w zakresie daleko większym, bo dochodzącym do 90°. Otóż znakomitymi ćwiczeniami, w kierunku uzyskania pożądanej ruchomości stawów skokowych i wysuwania kolan i bioder ku

przodowi, będzie przede wszystkim rytmiczne, sprężyste uginanie kolan do przodu bez podnoszenia pięt w zwarciu stóp, lub w zwarciu z wysuniętą nieco w przód jedną stopą, bez wysuwania bioder do tyłu i bez pochylania grzbietu do przodu; mniej wartościowymi ćwiczeniami (ze względu na połączoną z nimi pozycję wyprostowania kolan) będą tu: chód na piętach z silnym wznosem w górę przedniej części stopy, oraz sprężyste uginanie pięt w dół (rozciąganie stawów skokowych) w staniu na szczeblu przyścianka, na brzegu stopnia i t. p. na przedniej części stóp. Ćwiczenia te, a zwłaszcza pierwsze z wymienionych, powinny być wielokrotnie, stale i systematycznie, ćwiczone na każdej lekcji gimnastyki narciarskiej, a nadto uwzględniane w codziennej gimnastyce porannej, jako jedno z najważniejszych i najbardziej wartościowych ćwiczeń dla jazdy na nartach.

Przejdźmy z kolei do rozważenia konsekwencji obciążenia stawów nóg ciężkim i długim sprzętem narciarskim i konieczności kierowania nartami za pomocą ruchów nóg. Oczywiście obecność nart stanowi kolosalne obciążenie stawów i mięśni nóg, które najczęściej nie są zupełnie przygotowane do tak wielkich wymagań. Stąd w wyniku otrzymuje się znaczną ilość obrażeń kończyn dolnych przy jeździe na nartach, obrażeń, które dotyczą zwłaszcza stawów kolanowych i skokowych. Gdy idzie o staw kolanowy, to dla wszelkich ruchów nóg, w pierwszym rzędzie lokomocyjnych, staw ten jako położony między największymi dźwigniami ciała, kośćmi udową i goleniową, posiada pierwszorzędne znaczenie. On utrzymuje ciężar górnej części ciała wraz z udami i to na zgiętych w czasie jazdy nogach. Nie dość na tym — specyficzne warunki jazdy na nartach zmuszają te stawy, do wytrzymywania znacznego nacisku od dołu ze strony nart zarówno przy kątowym ustawieniu nart (pług, opór), jak i skrętach zamachowych (krystianiowych) ciała. Zważmy zaś, że stabilizacja stawu kolanowego w pozycji zgięcia podudzia znacznie się zmniejsza, wskutek rozluźnienia silnych poza tym więzadeł pobocznych (przyśrodkowego i bocznego) tego stawu, które w wyprostowanym stanie dają znakomitą wytrzymałość przeciwko wszelkiemu naciskowi pochodzącemu z boku.

Jeżeli w pozycji zgięcia kolan nastąpi silne załamane boczne do wewnątrz, niezgodne z anatomiczną budową stawu, mo-

że łatwo nastąpić zerwanie więzadła poboczne. Natomiast przy zbyt silnym skręceniu podudzia wzdłuż osi długości tej kości, który to skręt możliwy jest tylko przy zgiętym kolanie rozluźniającym więzadła poboczne, może dojść do zerwania jednego z więzadeł krzyżowych, wzmacniających staw kolanowy od wewnątrz. Wreszcie zgięcie i skręcenie, z nagłym wyprostem w tym stawie, może wywołać zerwanie więzadeł z oderwaniem przyczepów łąkotek stawowych, albo ich uszkodzeniem. Wszystkie te wypadki mogą się zdarzyć łatwo dlatego, że wymienione więzadła kolana są krótkie, a więc i ich ramiona dźwigniowe są krótkie, zwłaszcza w stosunku do tak niepomiarne zdłużonego ramienia dźwigni stóp z przypiętymi do nich nartami. Wszelkie więc siły pochodzące z boku (styczne) muszą w czasie jazdy na nartach w pierwszym rzędzie dotykać stawów kolanowych i one to muszą te siły przewycięzać. Stąd konieczność starannego ćwiczenia i systematycznego wzmacniania tych stawów w suchej zaprawie. Z powyższego płynie nieodparty wniosek, że ćwiczenia wzmacniające nam te stawy, oraz inne stawy nóg i ich mięśnie, muszą stanowić lwią część ćwiczeń przygotowawczych do narciarstwa. Tutaj najbardziej wartościowe będą: wszelkiego rodzaju przysiady (półprzysiady, niskie przysiady, rozciągania w niskich przysiadach, przysiady jednonóż naprzemian, te ostatnie silnie wzmacniające), następnie wypady, uniki i wagi, dalej wspięcia, chody i biegi we wspięciach, wreszcie poskoki i podskoki, wzmacniające stawy skokowe, oraz skoki, zwłaszcza w głąb do miękkiego przysiadu, wzmacniające zarówno stawy kolanowe jak i skokowe. Ponieważ pozycja zjazdowa wymaga utrzymania zgiętych do przodu kolan, a więc trwałego skurczu (statycznej pracy) mięśni, trzeba przyzwyczajać mięśnie do tej pracy statycznej w stanie lekkiego zdłużenia, z unikaniem jednakże usztywnienia kolan, lecz z takim rozluźnieniem w tych stawach, które by dozwalało w czasie jazdy na ruchy sprężynowania, wyrównyujące wszelkie chwilowe zaburzenia równowagi. Tutaj pomocne nam będą sprężyste rytmiczne zmiany między pozycjami lekkiego ugięcia kolan a przysiadu (bez podnoszenia pięt z ziemi), oraz rytmiczne sprężyste falowanie wokół pozycji wysokiej lub niskiej zjazdowej, ułatwiające nam utrzymanie natężającego napięcia mięśni w pozycji zjazdu. Dla przygotowania stawów skokowych i kolanowych, do zwiększonego obciążenia ciężarem

sprzętu, można wreszcie stosować obciążanie stóp woreczkami z piaskiem (wagi od $1\frac{1}{2}$ do 2 kg), przywiązywanymi do stóp. Przy tym nie chodzi tu o to, by tym sposobem miało się zastąpić ciężar i długość nart, lecz o wzmocnienie więzadeł i mięśni wokół stawu. Nie potrzebuję dodawać, że obciążenie to stale powoli zwiększamy do tej wagi. Z takim obciążeniem wykonujemy skurcze naprzemiannóz, chody ze skurczami nóg, oraz podskoki. Wskazana tu jest ostrożność zwłaszcza z kobietami, których stawy kolanowe i skokowe są słabe i mało odporne, ale które tym więcej wymagają ćwiczeń przygotowawczych.

Wymienione powyżej rodzaje ruchów i ćwiczeń nóg powinno się stosować w lekcji od 4—10 i więcej, aby osiągnąć pożądane wzmocnienie muskulatury i aparatu więzadłowego nóg. Dla uniknięcia więc przeciążenia kończyn dolnych, musi się te ćwiczenia z jednej strony starannie stopniować, z drugiej ćwiczenia nóg przedzielać innymi ćwiczeniami (tułowia, ramion), oraz ćwiczeniami rozluźniającymi nóg (luźne wznosy, wyprosty i opusty nóg w staniu lub leżeniu).

Co się tyczy stawów biodrowych i połączeń stawowych kręgosłupa, to zarówno ruchy skrętów krystaniowych, w pewnej mierze przy łukach w pług i z oporu, jak i ekonomiczne schodkowanie i zjazdy w poprzek stoku, wymagają dobrej ruchomości i gibkości tych stawów i ich mięśni, przede wszystkim w kierunku bocznym (ruchy przywodzenia i odwodzenia jednostronnie w obu stawach), oraz ruchomości stawów kręgosłupa w kierunku bocznym — wreszcie umiejętności skręcania ciała w kręgosłupie, stawach biodrowych i kolanowych. Tutaj bardzo pożyteczne będą wysuwania bioder naprzemian w bok, te same ruchy połączone ze skrętem, skłony tułowia w bok i w pozycjach zarówno wyprostowanych, jak lepiej, z lekkim zgięciem we wszystkich stawach nóg (pozycja zjazdu wysokiego), oraz z równoczesnym ruchem obniżania się w dół, przez silniejsze zgięcie tych stawów wykonywane z równoczesnym skrętem.

Osobne miejsce należy się ćwiczeniom ramion. Utrzymanie kijków (u początkujących) i użycie ich przy wchodzeniu pod górę, a bardziej jeszcze przy posuwaniu się biegiem po równi lub pod górę, wymaga siły mięśni ramion, zwłaszcza mało zwykle wyrobionego trójgłowego prostownika stawu łokciowego, oraz zwiększenia ruchomości stawów barkowych w kierunku

wznosu ku tyłowi, dla przedłużenia momentu odbicia kijkami iak najdalej do tyłu i wyzyskania całego zamachu ramion dla posuwania się do przodu. Oprócz wymachów ramion (zwłaszcza do tyłu) i rzutów ramion ze skurczów, pożądane tutaj będą zginania i wyprosty ramion, przy których ciężar ciała spoczywa częściowo lub całkowicie na ramionach (a więc począwszy od pozycji stania opadnego do pozycji na czworakach i stania na rękach). Wskazane przy tym jest wykonywanie ruchu zgięcia ramion wolno, wyprostu zaś szybko.

Wreszcie w skład ćwiczeń suchej zaprawy narciarskiej mogą wejść przewrotki (koziołki), a to ze względu na wyrobienie umiejętności miękkiego upadania w razie utraty równowagi na nartach. Przewrotki winno się ćwiczyć zarówno przodem (najlepiej przetaczanie się równocześnie nieco na boki z ochroną łokciem głowy przez chwyt jednorącz karku), jak i tyłem.

Wymieniony powyżej najogólniej zasób ćwiczeń zaprawy narciarskiej, który każdy nauczyciel wychowania fizycznego będzie umiał z łatwością zastosować, można i powinno się wplatać w lekcje gimnastyki szkolnej w klasach, gdzie przewidujemy urządzenie w zimie kursu narciarskiego, albo zawodów o odznakę sprawności P. Z. N., lub też narciarskich zawodów szkolnych. W ten sposób, nie tylko ułatwimy sobie zadanie na kursie narciarskim, ale obudzimy tak potrzebne zainteresowanie gimnastyką kształtującą u uczniów, którzy nie zawsze dobrze rozumieją jej potrzebę.

W końcu winienem dodać, że jest rzeczą jasną, jeśli pragniemy przygotować cały organizm uczniów do wysiłku związanego z jazdą na nartach, a przede wszystkim serce i płuca, musimy obok suchej zaprawy gimnastycznej stosować długie spacery, marsze, marszobiegi, marsze z obciążeniem, (z użyciem kijków również bardzo polecenia godne) w terenie falistym. Tak przygotowany organizm z łatwością odpowie wzmożonemu wysiłkowi, wynikłemu zarówno z jazdy na nartach, jak i wskutek zmniejszonego ciśnienia, spowodowanego większym wzniesieniem nad poziom morza.

Mgr. Tadeusz Biernakiewicz.

Atletyka terenowa.

Naturalna metoda nauczania lekkiej atletyki.

B I E G I

Zgodnie z podanym w pierwszym numerze podziałem, omawiać będziemy najpierw znaturalizowaną formę biegu, dalej biegi na bieżniach, a w końcu poszczególne podgrupy biegów na bieżni.

Zabawy bieżne.

Najłatwiejsza forma zabawy bieżnej powstaje wtedy, gdy dziecko na jakikolwiek umówiony sygnał, wybiega z miejsca, na którym znajduje się i bez specjalnych przeszkód (wymijanie, przeskakiwanie itd.) dobiega do oznaczonego przed nim miejsca. Bezpośrednim celem takiej zabawy jest właśnie bieg. Np.

Tam i z powrotem *).

Dzieci ustawia się naprzeciw ściany lub jakiejś kreski odległej np. o 20 mtr., na sygnał „hurra“ wybiegają do danego miejsca, jeżeli to jest ściana uderzają o nią ręką, na linii robią tylko wtył zwrot powracając na swoje miejsce. (Wiek 8 lat).

Sztafeta z chorągiewkami *).

Na boisku kreśli się dwie linie równoległe, w odległości 15—30 kroków jedna od drugiej, jako linie startu. Grających dzieli się na dwie partie do czterech grup, a każdą grupę na dwie podgrupy, które stają w rzędach przed liniami startu z dwóch stron naprzeciw siebie. Odstęp między rzędami (grupami) 2 do 4 kroków. Czołowi podgrup z jednej strony otrzymują po jednej chorągiewce. Na sygnał biegną każdy do swej podgrupy po drugiej stronie, gdzie czołowym oddają chorągiewkę, ci znów przynoszą ją do pierwszej podgrupy itd., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Oddający chorągiewkę staje na końcu podgrupy do której przybył. Wygrywa grupa, która pierwsza ukończy bieg. (Wiek od 10 lat).

Ponadto można wybrać szereg odpowiednich zabaw z podręcznika „Gry i Zabawy“ Skierczyńskiego, jak np. „kukułka, natarcie, przewrót — postaw, wyścig dwójek i inne.

*) Opisy zabaw przyjęte z podręcznika „Gry i zabawy“ — Skierczyński. Krawczykowski.

Wymienione powyżej zabawy bieżne, będą służyły nam w pierwszym rzędzie jako środek w pielęgnowaniu u dzieci właściwego biegu. Jeżeli chodzi o wadliwy sposób biegania, to trzeba zaznaczyć, że w tym wieku dzieci zazwyczaj biegają bardzo ładnie i we właściwy sposób. Błędne bieganie spotyka się niekiedy u jednostek nieco upośledzonych w rozwoju fizycznym i ruchowym. Wadliwy sposób biegania u dziatwy w okresie późniejszym jest wynikiem działania różnych ubocznych ujemnych wpływów. Jednym z takich momentów będzie tendencja do trzymania rąk ustalonych przy tułowiu. Usunięcie takiego błędu jest zazwyczaj kwestią zwrócenia na to uwagi dziecka. Jeżeli to nie poskutkuje, dobrze jest włożyć dziecku do obu rąk małe kijki, z którymi będzie ono biegać. Przeprowadzanie jakichkolwiek ćwiczeń gimnastycznych, koordynujących pracę ramion i nóg, należy uznać za nie wskazane w tym wieku.

Innym błędem, który da się zaobserwować, to wadliwe ustawienie stóp. Zdarza się dosyć często, że dzieci mają tendencję do stawiania stóp na zewnątrz. Takie ustawienie stóp trzeba uznać wadliwym.

Trzecim, bardzo znacznym błędem jest zadzieranie do tyłu głowy i zbyt wielkie odchylenie do tyłu tułowia oraz niepotrzebne ruchy głową. Usunięcie tych wad polega przede wszystkim na pokazaniu dziecku prawidłowego trzymania głowy i skierowanie jego uwagi na pochylenie ciała do przodu. Przyruchy głową zdarzają się zazwyczaj w czasie takiego biegu, którego intensywność przekracza możliwości dziecka. Wtedy stara się ono dopomagać sobie różnymi przyruchami, aby bieg wypadł jak najszybciej. Częste biegi współzawodnicze nie będą wskazane, gdyż przyczyniają się do rozwoju przyruchów u dziatwy. W tych wypadkach trzeba zabawę bieżną zorganizować nieco inaczej, a mianowicie, unikając momentu podniecania ambicji skrajnego wysiłku.

Następnym momentem w nauczaniu biegu będzie wprowadzenie do zabaw bieżnych nauki startu, początkowo wysokiego, a następnie niskiego. Przy nauczaniu startów należy pamiętać o szerszym rozstawianiu rąk opartych o ziemię i o wyższym trzymaniu głowy. Zbyt niskie trzymanie głowy nie jest dla dzieci wskazane, bo może ono spowodować przewrócenie się dziecka.

Dalszym utrudnieniem tych zabaw, a poniekąd początkową nauką biegów ze skrętami, są zabawy z wymijaniem i zabawy prowadzone po obrębie koła.

Król i jego dzieci *).

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarze 10×20 kroków. Przy jednym z krótszych boków prostokąta kreśli się mały kwadrat, który przedstawia tron królewski. Dziecko obrane na króla staje w kwadracie i obejmuje panowanie nad resztą dzieci, wysyłając je do pracy. Dzieci udają się poza drugą granicę prostokąta, tam umawiają się między sobą pocichu, że np. były nad rzeką i łowiły ryby, poczem biegną do króla i ustawiają się gromadką wokół jego tronu. Król zapytuje „gdzieście były moje dzieci?” A coście tam robili?” Tym razem dzieci nie odpowiadają, tylko ruchami naśladują łowienie ryb, a król zgaduje. Jeżeli zgadnie, dzieci uciekają, a król stara się złapać jedno z nich, zanim zdąży ono przebiec granicę pola zabawy. Królem zostaje dziecko schwyte. Jeżeli król nie zgadnie trzy razy co dzieci robili, wybiera się nowego króla. (Wiek od 8 lat).

Murzyn (Czarny lud) *).

Pole zabawy jak poprzednio. Zabawa podobna do poprzedniej, lecz zamiast sygnału — „murzyn” zapytuje dzieci: „boicie się czarnego luda”, dzieci odpowiadają „nie” i biegną w granicach pola na drugą stronę. Murzyn wybiega na spotkanie i dotknięciem ręki wyłapuje uciekające. Schwyte stają się pomocnikami murzyna, rozpoczynając zabawę każdorazowo z innej strony. (Wiek od 8 lat).

Ze wskazanego już podręcznika wykorzystać można jeszcze nast. zabawy: „wilki i psy, chiński mur, wyścig numerów, wyścig szeregów” i inne.

Sztafeta obwodowa *).

Na boisku kreśli się dwie linie równoległe o 20 m. jedna od drugiej. Grających ustawia się między tymi liniami w 2—4 szeregi frontem w jedną stronę. Na przedłużeniu szeregów stawia się dwie chorągiewki w odległości 5—10 m. jedna od linii startowej, a druga od mety. Prawoskrzydłowi dostają pałeczki i w niskim starcie ustawiają się na linii startu, po czym na sygnał obiegają chorągiewkę swego szeregu i w granicach linii startu i mety oddają pałeczkę następnym z kolei, którzy odbierają ją z „lotnego startu”. Gracz po oddaniu pałeczki staje na lewym skrzydle swego szeregu. Gra trwa dotąd, aż wszyscy wezmą udział w biegu. Wygrywa rząd, który szybciej wykona bieg i mniej popełni błędów przy zmianie pałeczek. (Wiek od 10 lat).

*) Opisy zabaw przyjęta z podręcznika „Gry i zabawy”—Skierczyński, Krawczykowski.

W sztafecie tej wprowadzamy zmianę pałeczki. Należało by właściwie przyzwyczajać młodzież do odbierania i podawania pałeczki tą samą ręką. Praktykowane przekładanie pałeczki z jednej ręki do drugiej, by stale podawać tą samą ręką, powoduje w praktyce częste gubienie pałeczki i niepotrzebne zatrzymywanie biegu. Dziś nawet w biegach zawodniczych coraz częściej spotyka się zmiany pałeczki w biegach sztafetowych, bez przekładania z ręki do ręki, a przez podawanie tą ręką, którą biegacz pałeczkę odebrał. Dla młodzieży podawanie pałeczki bez przekładania będzie raczej ułatwieniem zmiany, nigdy zaś jej utrudnieniem, zwłaszcza, że będziemy uczyli tej umiejętności i prawą i lewą ręką. Jeżeli chodzi o strefę zmiany pałeczki, to w naszych sztafetach zabawowych okoliczność ta nie ma większego znaczenia. Będą to odległości dowolne, dostosowane do szybkości i umiejętności ćwiczących. Odległości strefowe będą zazwyczaj w granicach od 5—15 metrów. Jeżeli chodzi o sposoby podawania, to będziemy posługiwali się najbardziej naturalnym, który polega na tym, że biegacz mający odebrać pałeczkę nie wyciąga ręki do tyłu, jedynie w strefie zmiany biegnie z rękami trzymanymi nieco szerzej od ciała, mając dłonie otwarte i skierowane do środka w przygotowaniu do uchwytu. Dobiegający dochodzi wybiegającego nieco z boku, stara się z nim zrównać i wkłada mu do dłoni pałeczkę. Wybiegający nie powinien się oglądać, a jedynie starać się o rozwinięcie jak największej szybkości. Decydującym momentem jest tu sprawa, kiedy powinien wybiegający wystartować. Zależy to jest od szybkości, jaką ma dobiegający na ostatnich metrach. Odległość taką trzeba wyszukać przez ciągłe ćwiczenie zmiany w tych samych zespołach. Dobiegający nie może ponadto przy zmianie biec ściśle po tym samym torze, po którym wybiega odbiegający. Dobiegający powinien dobiegać nieco z boku, tak, by w wypadku słabszego lub wolniejszego wybiegu drugiego biegacza, pierwszy nie wpadł na niego, z tyłu. Zmiany z wyciąganiem ręki do tyłu są dzisiaj naogół zaniechane jako wolniejsze. Przy zabawach z małymi dziećmi na tak wielkie szczegóły nie będziemy zwracali uwagi, a zmiana powinna odbywać się w dowolny sposób. Dopiero kiedy zaobserwujemy, że dzieci mocą naśladownictwa usiłują to robić tak, jak robią inni — wprawni, będzie to wskaźnikiem, że należy pokazać i uczyć ich prawidłowej zmiany pałeczki. Jeżeli

taka okoliczność nie zajdzie, to wiek około 12 lat będzie już tym okresem, w którym możemy rozpocząć naukę prawidłowej zmiany pałeczki sztafetowej.

Przytoczone powyżej zabawy nie wyczerpują całkowicie zasobu materiału, jakim można się posługiwać w nauczaniu biegów dla dzieci. Również przepisy gier i zabaw nie muszą być zupełnie ściśle przestrzegane. Powinny one być uzależnione od warunków terenowych, sprawności, a nawet od usposobienia młodzieży. Jeżeli chodzi o miejsce i czas przeprowadzania ich, to mogą one wchodzić w skład lekcji gimnastyki, gier i zabaw, przede wszystkim jednak najodpowiedniejszym terenem i najlepszą porą, to łąka i las, wycieczka. Gdziekolwiek jednak i w jakichkolwiek okolicznościach przeprowadzimy te zabawowe ćwiczenia bieżne, stale i zawsze musimy pamiętać, że w tym wieku, celem jest zabawa, a nie bieg. Sam bieg jest tylko środkiem, dzięki któremu zabawa może się odbyć. Wszelkie wskazania techniczne będą na razie przede wszystkim skierowane ku temu, ażeby dobrze biegając lepiej się ubawić. Ten charakter biegu z czasem ulegnie zasadniczej zmianie, ale dopiero w późniejszym okresie.

W zabawach tych musimy wystrzegać się ponadto jeszcze tego, aby nie były one wyodrębnione spośród innych, by nie tworzyły osobnej całości, tak, jak dla celów dydaktycznych ujmujemy je w niniejszą pracę, ale by były połączone w jedną całość ruchową wraz z innymi formami ruchowymi, o których będzie mowa w następnych rozdziałach.

Po powyżej przytoczonych zabawach i grach, do dalszego szkolenia biegu w wielkiej mierze, posłużą nam dwie gry popularne zwłaszcza wśród chłopców, mianowicie: **p a l a n t** i **k w a d r a n t**.

(Szczegółowe przepisy tych gier znajdują się w specjalnych broszurkach, wydanych przez Min. W. R. i O. P. i Polski Związek Gier Sportowych).

Mówiąc o przepisach gier dla dzieci, chcielibyśmy zaznaczyć, że nie należy tu trzymać się bardzo ściśle przepisów, odnoszących się zarówno do zasad gry, jak i do rozmiarów boisk.

W wieku dziecięcym, przepisy muszą być bardzo elastyczne i dostosowane do tej zasady, że w takiej zabawie jak palant czy kwadrant chodzić nam będzie o to, ażeby dzieci bie-

gały i podbijały, ażeby bawiły się beztrudno, a nie o to, ażeby obarczać je pamięciowo, tym, że muszą pamiętać o takim czy innym przepisie bardzo utrudniającym grę.

Obie te gry, zarówno kwadrant jak i palant przedstawiają cel dla siebie, bowiem chodzi w nich o zbiorowy wysiłek jednej drużyny przeciwko drugiej, oparty na pewnych zasadach i przepisach. Na te dwie gry musimy też przede wszystkim patrzeć pod tym kątem widzenia, bowiem gry te mogą pochłonać bardzo silnie uwagę grających i to nawet na dłuższy czas i dlatego nawet najbardziej pożądane wskazania techniczne, podane w nieodpowiednim momencie, mogą nie odnieść zamierzonego celu. Obie te gry posługują się szybkimi biegami, dochodzącymi nawet i do 100 m, przy czym wykonanie takiego biegu zazwyczaj bywa przerywane krótkimi odpoczynkami (zatrzymanie się na półmetku lub mecie), ale niekiedy bieg odbywa się odrazu na całym dystansie. Oczywiście, że wskazania techniczne dotyczące samego biegu będą tu nie tylko na miejscu, ale i pożądane. Podniesienie techniki biegu wpłynie niewątpliwie na szybkość biegu, co wniesie większe zainteresowanie samą grą. Podawane uwagi powinny nosić charakter raczej ogólny, aniżeli szczegółowy.

Umiejętne wykorzystanie tych dwu gier pozwoli nam niemal zupełnie wyeliminować z naszego planu nauczania — naukę i trening biegów krótkich. Wystarczy przecież tylko umiejętnie operowanie takim przepisem jak „zatrzymywanie się na półmetku”. Po dobrym wyćwiczeniu podbicia, zniesienie zatrzymywania się na półmetku w jedną lub obie strony, daje wystarczające okazje do dobrego treningu biegu krótkiego. To samo odnosi się do odległości w jakiej znajduje się meta. Przy tym może zachodzić obawa, że uczniowie będą biegać zbyt dużo i zbyt często. Zaradzimy temu w ten sposób, że powiększymy liczbę grających np. do 15 w każdej drużynie, lub stworzymy okoliczności, w których częściej zmieniają się drużyny: np., dwie kampy do zmiany pól itd. Oczywiście zmiany te wpłyną wystarczająco na powstanie dłuższych przerw pomiędzy poszczególnymi biegami.

Te dwie gry to jakby specjalny wynalazek dla lekkoatletów, którzy nie lubią dużo trenować. Zasadniczym celem jest tu pozornie gra na punkty, ale umiejętnie jej wykorzystanie daje z lekkoatletycznego punktu widzenia ogromne możliwości

dla kształtowania lekkoatletycznych form ruchowych. Przecież ile celnych i dalekich rzutów trzeba wykonać, ile zrzęczości wykazać, no a i starty niskie można wprowadzić, co przyniesie korzyści nawet samej grze.

Trzeba tylko wyraźnego celu, do którego się ma zmierzać, a nastawiając na niego grę powoli go realizować.

Po okresie gier i zabaw i gier drużynowych, w zakresie techniki biegu krótkiego, zasadniczo powinniśmy osiągnąć u młodzieży prawidłową pracę rąk, wysokie podciąganie kolan, dalekie wyrzucanie nóg do przodu oraz prawidłowe pochylenie tułowia.

Wymienione powyżej gry zespołowe, jak również poprzednio podane gry i zabawy, nie wymagają dla przeprowadzenia ich specjalnie urządzonych terenów i boisk, można je przeprowadzić na każdym placu i w każdym terenie.

Omówione powyżej zabawy bieżne i same biegi nosiły charakter biegów płaskich, bez specjalnych utrudnień terenowych. Jednakże charakter tych biegów zasadniczo zmieni się, jeżeli przejdziemy do gier terenowych, które zazwyczaj uprawiane są w terenach nierównych i pokrytych. W tych wypadkach biegi noszą już charakter marszobiegów i biegów terenowych. Pod marszobiegiem, czy biegiem na przełaj nie będziemy rozumieli biegu na dłuższą metę, np. na 1 klm, czy nawet 2 klm. Raczej chodzi tu o zmianę warunków biegania, o zmianę sposobu biegania bez względu na długość. Zazwyczaj jeżeli to będą gry terenowe, to w sumie przebiegnięta przestrzeń jest długa, jednakże zawsze przeplatana ona jest jeszcze innymi formami ruchowymi, które przerywają bieg i dają możliwość chwilowego odpoczynku. Będą to więc biegi połączone z chowaniem się, przeskakiwaniem, pełzaniem, wspinaniem itd. Ćwiczenia te w sumie mogą dać znacznie większy wysiłek niż zwykłe przebiegnięcie pewnego dystansu. Dlatego też pewnym przygotowaniem i poprzedzeniem takich ćwiczeń powinny być biegi krótsze i dłuższe, o charakterze biegu na przełaj.

Jan Skład.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy P. Z. W. F.)

O WIĘKSZĄ SPRAWNOŚĆ ORGANIZACYJNĄ.

Stosunkowo krótkie istnienie Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych częściowo usprawiedliwia pewne niedociągnięcia organizacyjne, zarówno jego centrali jak i oddziałów (Okręgów i Kół).

Pewne, już osiągnięte, wyniki pozwalają żywić nadzieję, że z miesiąca na miesiąc będzie się potęgowała nasza sprawność organizacyjna, że nasze oddziały coraz mniej będą zdradzały zakłopotania wobec licznych trudności, które zahartują nas do energiczniejszego działania, co w dzisiejszych czasach jest koniecznością życiową każdej organizacji zawodowej, pragnącej się utrzymać na powierzchni.

Wiemy, że były, na szczęście krótkotrwałe, chwile zwątpienia w niektórych naszych Okręgach i Kółach, kiedy po wybudowaniu zrębów organizacyjnych, ogrom dalszych zadań, prac i trudności podważał wiarę w możliwość ich ogarnięcia i unormowania. Warunki życia i pracy naszych Koleżanek i Kolegów zmuszają ich do poszukiwania środków wzmacniających budżety domowe, jakże często nie wystarczające na skromne potrzeby.

Rozumiemy tę sytuację naszych Koleżanek i Kolegów, rozumiemy, że często brak im czasu na wydatniejszą i ofiarną pracę we własnej organizacji. Mimo wszystko jednak mocną wiarę w pomyślny i trwały rozwój P. Z. W. F. podtrzymują w nas dwa momenty:

1) że wychowawca fizyczny, mający ambicję, przyczyniania się do rozwoju tężyzny obywatelskiej wśród szerokich mas społeczeństwa, niewątpliwie znajdzie dość czasu i siły, aby czynnie zadokumentować to co propaguje,

2) że stare, zasobne w bogate środki działania, organizacje społeczne, z dużym wysiłkiem dziś utrzymują aktywny stosunek swych członków wobec trudności w życiu związkowym.

Pamiętajmy, że wychowawca fizyczny zdaje obecnie swój egzamin dojrzałości i samodzielności organizacyjnej, że od wyniku tego egzaminu zależy również rozwój w. f. w naszym Państwie.

Świadomość tego winna nam dodać energii do pokonania wielu jeszcze przeszkód, znajdujących się na drodze do pełnej sprawności organizacyjnej.

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

W ostatnich tygodniach Z. Gł. zajmował się następującymi sprawami: 1. Uporządkowano ewidencję członków i założono kartoteki w/g Kół. Finalizuje się sprawę ubezpieczenia członków w jednym z towarzystw krajowych. 3. Referat zawodowy przygotowuje wycieczkę naukową do Niemiec, w celu zaznajomienia się ze sportem terenowym i wychowaniem fizycznym w szkołach niemieckich. 4. Komisja ankie-

towa apeluje do wszystkich, którzy nie nadesłali wypełnionych arkuszy aby to uczynili najszybciej.

Plenarne Zebranie Z. Gł. odbyło się 10. X. 37 przy udziale 17 osób reprezentujących 7 okręgów z wyjątkiem okręgów: Lwowskiego, Poleskiego i Wołyńskiego. Poruszano sprawy objęte następującym porządkiem dziennym:

1. Odczytanie protokołu,
2. Sprawy bieżące organizacyjne: 1) adresy członków, 2) ruch członków, 3) struktura Władz Związku, 4) zebrania prezydiów Okręgów i Kół, 5) protokoły Zebrań, 6) ewidencja i deklaracje.

Zawodowe: 1) obrona zawodu, 2) ankieta: jednorocznici, bezpłatne zajęcia i t. d., 3) wstawka o wykonaniu zawodu.

Finansowe: 1) składki członkowskie, 2) skreślenia członków.

Wydawnicze: 1) obecna akcja wydawnicza Z. Gł., 2) prenumerata „Wychowania Fizycznego” i „Sportu Szkolnego”, 3) opinia terenu o wydawnictwach.

Sportowe: organizacja prac sportowych w szkole na tle okólnika M. W. R. i O. P.

3. Obecna sytuacja organizacji nauczycielskich.
4. Wolne wnioski.

Poza tym kol. Humen zgłosił projekt organizowania dla członków Związku kursów szybowcowych, na które Zarz. Okr. winny podać kandydatów. Kol. Lubaczewski podjął się w imieniu Okręgu Krakowskiego organizowania kursów sportów zimowych. Kol. Wardas zawiadomił o organizowanej przez okręg Warszawski akcji kolonii wypoczynkowych w zimie. Kol. Zytkowicz podjął się utrzymania kontaktu w czasie swych rozjazdów po Polsce Z. Gł. z komórkami Związku. Kol. Grzbiela wyraził gotowość nadesłania z Zarządu Okręgu Śląskiego projektu regulaminu klubów i kół szkolnych. Następne zebranie plenarne Zarządu Głównego wyznaczono na dzień 5 grudnia b. r. na godz. 10 w lokalu Z. Gł.

Z OKRĘGU POZNAŃSKIEGO.

Sprawozdanie z metodycznej konferencji nauczycieli wychowania fizycznego, zorganizowanej przez Okr. Pozn. Polskiego Związku Wych. Fizycznych w dniach 15 i 16. X. 37 r. w Poznaniu, oraz z Plenarnego Zebrania Okr. Pozn. Polskiego Zw. W. F.

„Zmiany w przepisach gier sportowych”, a więc koszykówki, siatkówki i szczypiorniaka referował kol. Wasiak. Następnie odbyły się pokazy dotyczące zasobu i stopniowania ćwiczeń: 1) kol. Fazanowicza z zakresu zwisów i podporów na tramie, 2) kol. mgr. Tyłmanowej — równoważnych dla dziewcząt III klasy. O godz. 11,30 na boisku odbyły się dalsze pokazy, 3) kol. mgr. Ługowskiego — zaprawa do koszykówki, 4) kol. mgr. Balcera — zaprawa do piłki nożnej (praca w sekcjach gimnazjalnych klubów sportowych).

Po przerwie chiadowej odbyły się równocześnie 2 pokazy oddzielnie dla pań i panów. Panie pod kierownictwem p. Nożyńskiej przećwiczyły elementy nowych płasów, panowie brali udział w pokazie prowadzonym przez p. mgr. Langego — zaprawa do boksu. Po pokazach odbyła się dyskusja nad poszczególnymi pokazami, w której zabierali głos p. wiz. Sikorski, p. instr. Piskorska, kol. Wasiak, Pogoniówna, Foryś, mgr. Kaźmierowicz, Fazanowiczowa, Siekierski, mgr. Jasiński, mgr. Draga, Nowak, Baran.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.

Kooptowanie Członka Zarządu. Do Zarządu Okręgu został kooptowany kol. Jan Łabno.

Kolonie zimowe dla młodzieży. Kolonie zimowe Okręgu Warsz. P. Z. W. F., anonsowane w Nr. 2 „Wychowania Fizycznego”, będą umieszczone w Zakopanem (240 młodzieży) i w Siankach (80 młodzieży), razem 320 uczniów i uczenie szkół średnich. W Zakopanem wynajęto 2 wille, posiadające centralne ogrzewanie, światło elektryczne, ciepłą i zimną wodę bieżącą w pokojach i na korytarzach, łazienki i prysznic.

Kolonie będą trwać 10 dni, a to od dn. 29. XII. b. r. do 7. I. 1938 r.

Całkowita opłata za pobyt na koloniach w Zakopanem wyniesie około 50 zł., w Siankach — około 40 zł.

Zgłoszenia adresować należy: Zarząd Okręgu Warszawskiego P. Z. W. F. w Warszawie, Plac 3 Krzyży 18 m. 6.

Kolonie zimowe dla członków P. Z. W. F., ich rodzin i nauczycielstwa organizuje Zarząd Okręgu Warsz. w Zakopanem w czasie od dn. 29. XII. b. r. do dn. 7. I. 1938 r. Uczestnicy(ki) będą pomieszczeni w pokojach 2—3 osobowych (rodzinnych).

Całkowity koszt pobytu na kolonii wyniesie około 50 zł. Przejazdy na warunkach ulgowych.

Ilość miejsc na kolonii jest ściśle ograniczona. Komisja kolonij będzie obsadzała miejsca na koloniach według kolejności zgłoszeń, które należy składać pod adresem: Zarząd Okręgu Warsz. P. Z. W. F. w Warszawie, Plac 3 Krzyży 18 m. 6.

Wycieczka narciarska. Zarząd Okręgu projektuje — o ile zgłoszenia dopiszą — urządzenie w czasie feryj zimowych wycieczki narciarskiej w Tatry. Zgłoszenia orientacyjne, z podaniem życzeń odnośnie trasy, zechcą zainteresowani składać pod podanym wyżej dla kolonij zimowych adresem.

Wolne posady. Zarząd posiada zgłoszenia, na wolne posady wychowawców fizycznych w 2 żeńskich szkołach średnich w województwie warszawskim, w męskiej szkole średniej w województwie lwowskim i w męskiej szkole średniej w województwie wołyńskim.

R ó z n e

1. Wyuczanie nowych ćwiczeń gimnastycznych.

Niejednokrotnie już w rozmaitych pismach fachowych i w różnych podręcznikach omawiano sprawę wyuczania nowych ćwiczeń gimnastycznych. Nie ulega dzisiaj dyskusji, że każdy element nowego ćwiczenia powinien być w należyty sposób przygotowany poprzednio, aby przy wprowadzaniu go nie stanowił zbyt wielkiej trudności dla ćwiczącego. Nie ulega też wątpliwości, że nie możemy wyuczać poszczególnych uczniów, ale musimy wszystkich uczyć ostatecznie. Gdybyśmy bowiem zaczęli wyuczać poszczególnych uczniów, to wyuczenie trzech nowych ćwiczeń zajęłoby całą lekcję ćwiczeń cieleśnych.

Jakże więc zabrać się do wyuczania nowych ćwiczeń gimnastycznych, skoro w każdej lekcji znajdujemy ich po kilka. Nie chcę tu tej sprawy rozstrzygać, zadaję tylko pytanie, stawiam kwestię, a że słuszne jest postawienie jej do rozwiązania to niech posłuży taki fakt, jaki spotykam jeszcze dość często. Oto po objaśnieniu nowego ćwiczenia nauczyciel wywołuje z grupy jednego z uczniów, stawia go jako okaziciela i na nim pokazuje nowe ćwiczenie. Gdy już wyuczy okaziciela, zostawia go na miejscu przed oddziałem i nakazuje ćwiczyć wszystkim. Przyznam się, że jeszcze nie zdarzyło mi się spotkać dobrze wyuczone ćwiczenie w ten sposób. A przecież nawet spotykam jeszcze i takich kolegów, którzy dla okaziciela mają specjalnie zbudowane podwyższenie. Czy to jest wszystko potrzebne i czy nie dość jest poprzednio wyuczyć poszczególnych elementów, wyrobić doskonale podstawę wyjściową do ćwiczenia, a następnie po kolei kazać przerobić poszczególne fazy ruchu. Jeśli już poszczególne fazy ruchu idą jako tako, nakazujemy ćwiczyć w rytmie, przyspieszamy rytm coraz bardziej, a jednocześnie poprawiamy tych, którzy nie opanowali dostatecznie danej formy ruchu. Wszyscy uczą się w ruchu, wszyscy ćwiczą bez martwego punktu, nie tracimy czasu, a skutek wydaje mi się lepszy, jak przy ćwiczeniu z okazicielem. Może nie mam racji, nie wiem.

2. Pogłębianie pewnych form ruchu.

Dość często zdarza mi się widzieć, jak niektóre ćwiczenia w najpierwszej swej fazie są pogłębiane. Wyucza np. nauczyciel skrętu tułowia z klęczki podpartej z wymachem

ręki i zaczyna od tego, że każe skrócić tułów, z wymachem ręki i patrzeniem za nią, a następnie wytrzymać ten skręt i dwukrotnie go pogłębić. A tymczasem uczeń nie tylko nie przyjął należycie klęczki podpartej, nie tylko nie wspiera się wyraźnie na drugiej ręce, ale poprostu siada na piętach i zamiast czystego skrętu wykonuje najpierw skrętoskłon, a następnie zamiast pogłębienia skrętu tułowia, dwukrotnie machając ręką wykonuje nieczysty skłon w płaszczyźnie strzałkowej. Zapytuję, czy nie lepiej najprzód wyuczyć doskonale klęczki podpartej, aby uczeń rozumiał rozłożenie ciężaru ciała równomiernie na obie ręce i oba kolana; następnie nauczmy go, aby przy skręcie jak najsilniej ale i najluźniej wyrzucał rękę w górę i w tył z kontrolą wzrokową; dalej wyuczmy go skrętu i w stronę przeciwną t. zn. ze schowaniem ręki, barku i głowy pod pachę ręki wspierającej.

Niech uczeń wyczuje, że schowanie się pod pachę jest przedmachem, umożliwiającym tym obszerniejszy skręt i tym łatwiejszy wymach ręki. Niech utrzyma ruch dokładnie w płaszczyźnie poprzecznej. Dopiero gdy wszystkie te szczegóły są w należyty sposób opanowane możemy sobie pozwolić na pogłębienie ruchu i możemy przypuszczać, że pogłębienie ruchu przyniesie istotną korzyść.

Nie pogłębiajmy ruchu niedokładnego, bo wzmagamy niedokładne działanie tego ruchu, a działanie niedokładne nie zawsze jest pożyteczne.

3. Gra równoważna.

Ćwiczenie równoważne, jak już zaliczenie go do grupy ćwiczeń w koordynacji nerwowej wskazuje, powinno cechować skupienie pozwalające na doskonałe opanowanie swego systemu nerwowego. Jakież było moje zdziwienie, gdy na pewnej lekcji zauważyłem grę równoważną. Poprostu przeciwstawiono sobie dwie drużyny, których zadaniem było przejść po równoważni z podawaniem z rąk do rąk piłki. Naturalnie nie udało się ani ćwiczenie równoważne, bo chłopcy usiłovali przebiegać równoważnię jak najszybciej; nie udało się i gra, bo było w niej tyle błędów i przypadkowości, że w żaden sposób nauczyciel nie mógł zdecydować, której drużynie przyznać zwycięstwo. Zapytany przeze mnie nauczyciel skąd wziął taki pomysł, przyznał się, że nigdy nic takiego nie widział, a poprostu sam wpadł na taki pomysł „intensywnienia” ćwiczeń równoważnych. Pomysłowość w naszej trudnej pracy jest niezmiernie pożądana, ale nie traćmy z oczu nigdy celu, do którego zmierzamy i nie zatracajmy charakteru ćwiczenia.

F. J. I. Buytendijk: *Wesen und Sinn des Spiels. Das Spielen des Menschen und der Tiere als Erscheinungsform der Lebenstrieb.* Berlin, Kurt Wolff Verlag, 1933. Str. 165.

Jedną z zasadniczych tez Buytendijka, której uzasadnieniu poświęca on wiele uwagi, jest to, że istota zabawy jest zrozumiała tylko z istoty młodości, że wypływa ona bezpośrednio z młodości. Człowiek dorosły bawi się, o ile posiada tę cechę młodości. Młodzi organizm posiada swoją własną dynamikę, nieregularną w swym przebiegu i nieekonomiczną, wyłamującą się z wielką siłą w ruchach, odpowiadających silnym wewnętrznym potrzebom. Postawa młodego organizmu wobec otoczenia jest „patyczna”. Erwin Strauss, twórca tego terminu, przeciwstawia patyczną postawę gnostycznej. Pierwsza polega na przejmowaniu się czymś, jest więc postawą emocjonalną, druga zaś na ujmowaniu czegoś, jest więc postawą intelektualną.

Sensu natury człowiek nie zawsze rozumie. Przemawia ona do nas językiem, który rozumiemy tylko częściowo, jak książkę napisaną w słowach niezupełnie dla nas zrozumiałych. A także nam samym brak zarówno słów, jak pojęć, ażeby ująć sens życia w jego najważniejszych i najgłębszych przejawach. Tak też ma się z zabawą, która tak często była przedmiotem badania, a mimo to pozostaje wciąż jeszcze wielką tajemnicą.

Takim jest punkt wyjścia książki Buytendijka, który na podstawie bardzo ciekawych obserwacji u ludzi, a zwłaszcza u zwierząt starał się wnikać zarówno w przyczyny, jakie wywołują zabawę, jak też w związki powstające skutkiem wzajemnego oddziaływania na siebie organizmu i otoczenia, wpływające na powstanie zabawy.

Z patyczną, niegnostyczną postawą jednostki łączą się inne cechy młodości, jak np. brak lęku przestrzeni (dziecko biega np. szybko wstecz w trudnym terenie albo wspina się na znaczne wysokości) i nieśmiałości. Otóż właśnie w zabawie występują według autora te wszystkie cechy, które są charakterystyczne dla młodości. Istnieją niezliczone rodzaje zabawy: dziecko bawi się grzechotką, kot myszą, młodziwiec w szachy — ale jazda konna lub żaglowanie są rozrywką lub sportem, a rysowanie lub majstrowanie czynnościami lub zajęciem.

Z licznych interesujących wywodów autora, przedstawimy nieco szczegółowiej rozważania dotyczące stosunku zabawy do sportu, sądząc, że ta sprawa może bliżej obchodzić czytelników „Wychowania Fizycznego”. Dziecko, bawiąc się piłką, rzuca ją i łapie. Ten przebieg „czystej zabawy” ulega jednak przeistoczeniu z tą chwilą, w której rzucanie i łapanie zostaje ujęte w karby pewnych reguł, albo kiedy się rzuca do celu. Z biegiem czasu przepisy zabawy nabierają coraz większego znaczenia i wreszcie dołącza się do tego jeszcze postulat uzyskania maksymalnych wyczynów. Z tą chwilą zabawa przeszła w całość w sport.

„Czysta zabawa” jest — według Buytendijka — bardziej rozpowszechniona wśród dziewcząt, niż wśród chłopców. U tych ostatnich zabawa łatwo przekształca się w sport, wykazując już we wczesnych zabawach chłopców liczne momenty sportowe. Autor mniema, że ta różnica jest głęboko ustalona w naturze męskiej i żeńskiej. Pisze on, że „męska aktywność zmierza z przyczyn witalnych do kolejnej zmiany pracy i odpoczynku, do rozwoju działania w kierunku wyznaczonym przez jakiś cel. Żeńska dynamika wykazuje bardziej równomierne powiązanie z jakimś przedmiotem, które w najwyższej postaci znamy jako »troskę«”.

Takie ujęcie zabawy i sportu u chłopców i dziewcząt pozwala nam zrozumieć, dla czego forma „czystej zabawy” utrzymuje się dłużej u dziewcząt niż u chłopców, Jasnym staje się także, dla czego zarówno w świecie ludzkim jak zwierzęcym zabawa zanika na starość. Pocho- dzi to nie tylko stąd, że organizm staje się sztywniejszy, mniej ruchli- wy, lecz także stąd, że całe działanie osobnika nastawia się na witalnie ważne, praktyczne cele.

Sledząc następnie czynniki, od których zależy wzmoczenie się lub zahamowanie zabawy, wymienia autor na pierwszym miejscu dobro- byt, będący czynnikiem pobudzającym do zabawy, zmęczenie, które może mieć zarówno wpływ hamujący jak pobudzający, klimat i wresz- cie wrażenia zmysłowe, zwłaszcza dotykowe i kinestetyczne. Ze popęd do ruchu pozostaje w ścisłym związku z rytmiką, i że zabawa jest prze- pojona tymi czynnikami — to są rzeczy właściwie samo przez się zro- zumiałe. Oryginalnym jest natomiast sposób, w jaki autor uzasadnia swoje poglądy, powołując się na liczne własne obserwacje ze świata ludzi i zwierząt.

Teoria zabawy Grossa, najbardziej ze wszystkich istniejących teo- rii rozpowszechniona, budzi w autorze pewne zastrzeżenia, gdyż nie wyjaśnia ona, ani ogromnego rozpowszechnienia zabawy, ani tego, że istnieją specjalne przedmioty zabawy, ani wreszcie tego, że bawią się także ludzie dorośli. Bardziej odpowiada mu teoria Claparède'a, we- dług którego zabawa służy fikcyjnym celom. Zabawa stwarza pozory, w których osobowość dziecka może się adekwatnie wyżyć. Zresztą we wszystkich prawie teoriach zabawy tkwi pewna część prawdy. Za- bawa jest zjawiskiem tak złożonym, że nie można jej wywieść z jed- nej zasady, jak to przeważnie czynią teoretycy zabawy. Trafna anali- za wykrywa różne źródła zabawy, z których najważniejszym jest pęd do samodzielności i do wyżycia się własnej osobowości, w swoistej sfe- rze zabawowej złudy.

Książka Buytendijka, jakkolwiek wykazująca duże zalety literac- kie, nie jest łatwą do czytania. Autor utrudnia zrozumienie dzieła przez to, że sili się niejednokrotnie na zbyt efektowne sposoby wypowiada- nia swych myśli, któreby można ubrać w prostszą szatę słowną. Kto jednak zada sobie trud przewertowania jej do końca, ten niewątpliwie uzyska głębszy wgląd w istotę zabawy, niż to było możliwe na podsta- wie publikacyj Grossa, Claparède'a, Spencera, Stanleya Halla i innych. A to chyba jest dostateczną pochwałą dzieła.

Dr. Stefan Błachowski (Poznań).

Prof. Uniwersytetu Poznańskiego.

Janina Miedzińska, Stanisława Mianowska
i Dr. Janina Zeligowska. *10 minut gimnastyki dla pracownic
fabrycznych.* Pod redakcją K. Muszałówny i Dr. E. Reicherówny, doc.
Uniw. J. Piłsudskiego. Główna Księgarnia Wojskowa, Warszawa, 1937 r.,
str. 180, cena 3.30 zł.

W części pierwszej przedstawiono w sposób nader rzeczowy i jasny cel organizowania ćwiczeń w fabrykach, trudności na jakie natrafia się przy ich organizowaniu, oraz wysunięto również projekty prowadzenia ćwiczeń poza terenem fabrycznym. W części tej znajdujemy także wiele ciekawych spostrzeżeń z dziedziny higieny pracy w poszczególnych przemysłach, uwag o roli państwa i społeczeństwa w dążności do podniesienia poziomu rasy i szeregu innych wartościowych wiadomości. Ze względu na wartość pouczają- cą materiału tej części winna ona być czytana przez każdego, komu nie są obce wszelkiego rodzaju zagadnienia społeczne, ważne tym bardziej, że do- tyczą naszego społeczeństwa.

Część druga omawia sprawy metodyczne.

Część trzecia — Opieka lekarska — składa się znów z całego szeregu działów, traktujących o istocie działania spoczynku czynnego, psychicznemu uzasadnieniu przerw czynnych, oraz szeregu innych zagadnień natury higieniczno - lekarskiej, związanych z poruszonym tematem.

Omawiany podręcznik napisany jest ze znanstwem fachowców i wnikliwą znajomością warunków fabrycznych, do których ma znaleźć zastosowanie. Książka jest nader estetycznie wydana i obficie ilustrowana. Całość uzupełnia szereg pouczających wykresów i danych statystycznych.

D. R.

T a d e u s z B i e r n a k i e w i c z: *Nowe formy kształtujących ćwiczeń gimnastycznych, podręcznik metodyczny dla nauczycieli (lek wychowania fizycznego i instruktorów sportowych)*, Kraków 1937, Skład główny Główna Księgarnia Wojskowa, nakład Sekcji Wychowania Fizycznego Krakowskiego Koła Tow. Naucz. Szkół Wyż., stron 68, 99 rycin w tekście. Metodyczne opracowanie 158 gimnastycznych ćwiczeń kształtujących, metody Nielsa Bukha. Szczegółowe omówienie książki w jednym z następnych zeszytów „Wychowania Fizycznego”.

Christensen og Trap, *Podręcznik gimnastyki (Laerebog i Gymnastik)*. Kopenhaga 1937 r.

Naczelnny wizytator gimnastyki wspólnie z wykładowcą seminarium wydali krótki podręcznik przeznaczony dla seminariów. Nie bacząc na zupełnie rozmiary, książka zawiera w zarysie cały materiał, jaki niezbędny jest dla przyszłego nauczyciela szkoły ludowej. Poza częścią historyczną i doskonałymi wskazówkami metodyczno - dydaktycznymi, znajdujemy tu systematyczny przegląd zasobu ćwiczebnego. Przy omawianiu poszczególnych typów ćwiczeń, podano wiadomości o działaniu odpowiednich mięśni, oraz o zachodzących przy tych ćwiczeniach warunkach mechanicznych. Ostatnia część książki poświęcona jest grom i zabawom oraz sportom, wchodzącym w zakres programu szkolnego. Liczne i wyraźne ilustracje książki czynią ją bardziej jeszcze przystosowaną do użytku seminaryjnego. Na zakończenie podkreślić mi wypada, że jest to pierwszy seminaryjny podręcznik gimnastyki w Danii, w którym zastosowano podział zasobu ćwiczebnego, a co za tym idzie i cały układ według wskazań profesora Lindharda. Poza tym autorzy uwzględnili prace wszystkich współczesnych reformatorów gimnastyki.

D. R.

Rady dla sportowca w czasie treningu (Nogle Raad for Idrætsmanden under Traening). Idrætsmaerke — Bestyrelsen/Kopenhaga.

Jest to książeczka wydana przez Komitet Odznaki Sportowej w Danii do użytku sportowców i instruktorów, głównie przy przygotowaniu do egzaminu sprawności (odznaki); również nauczyciele znajdują w niej wiele cennego materiału.

Praca ta, utrzymana na poziomie popularnym, bardzo przystępna jest dla czytelnika, opiera się o najnowsze badania teoretyków i praktyków tej dziedziny. Przy jej układaniu oprócz przewodniczącego Komitetu Odznaki Sportowej generała Castenschiolda udział brali: znakomity lekarz sportowy K. Secher, profesor Emanuel Hansen i wykładowca atletyki w Instytucie John Hansen. Zastosowano również uwagi profesora Lindharda, zawarte w artykule „O granicach maksymalnego wysiłku”.

D. R.

OD REDAKCJI.

Z powodu braku miejsca „Przegląd Piśmiennictwa” ukaże się w przyszłym numerze, w rozszerzonym dziale.