

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH,
INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XVIII)

GRUDZIEŃ 1937

Nr 4

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
Doc. Dr. J. MYDLARSKI – Jaką jest nasza młodzież?	146
Dr. M. PUZYNINA – O ocenie odżywiania	148
Wiz. M. KRAWCZYK – Zima w szkole	154
W. J. ŚLIWIŃSKI – Organizacja sportów zimowych na terenie szkoły.	158
Mgr. J. JASIŃSKI – Gry i ćwiczenia terenowe na śniegu	161
J. SKŁAD – Współczesne zmiany w metodach na- uczania narciarstwa	169
Mgr. T. BIERNAKIEWICZ – O współczesnych me- todach gimnastycznych – Niels Bukh	175
W. KŁYSZEJKO – Technika koszykówki	180
Przegląd piśmiennictwa	183
Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF)	186
Nasze spostrzeżenia	190
Przegląd wydawnictw	191

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

Stopień dojrzałości płciowej – dr. M. PUZYNINA, Organizacja lekcji gimnastyki – wiz.
M. KRAWCZYK, Hokej na lodzie w szkole – F. BUCHNER, Zakres i metoda szkolenia
łyżwiarskiego młodzieży – kpt. A. THEUER, Piłka siatkowa dla zaawansowanych zespó-
łtów – W. KŁYSZEJKO, O współczesnych metodach gimnastycznych – T. B.

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

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3

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

Jaką jest nasza młodzież?

(Na podstawie materiałów zebranych przez Komisję do badań wartości biologicznej dziatwy i młodzieży R. P. Rady Naukowej W. F.)

I.

Z inicjatywy i z polecenia Pana Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Rada Naukowa Wychowania Fizycznego przeprowadziła w roku zeszłym badania lekarskie dzieci i młodzieży na terenie wybranych okolic z poszczególnych regionów Polski.¹⁾

Celem tych badań było zorientowanie się w wartości biologicznej rosnących pokoleń, danie pewnego obrazu jak wygląda biologiczna przyszłość naszego narodu. Oczywiście tego rodzaju jednorazowy przekrój w czasie, jeśli mu brak skali porównawczej może mieć jedynie tymczasowe znaczenie. Istotną bowiem rzeczą jest tu ujęcie dynamiki badanego zjawiska, polegające na zorientowaniu się, w jakim kierunku, pożądanym czy też niepożądanym zachodzą zmiany wśród ogółu naszej młodzieży. Dać to mogą dopiero przyszłe badania, powtarzające się periodycznie w pewnych odstępach czasu. One dopiero mogą wskazać drogę dla akcji praktycznej mającej na celu podniesienie ogólnej wartości biologicznej rosnących pokoleń. Jednakowoż już te pierwsze badania, ujęte w formie cyfrowych zestawień mogą dać bardzo charakterystyczny obraz stanu obecnego, który niewątpliwie powinien zainteresować ogół wychowawców, w pierwszym zaś rzędzie wychowawców fizycznych i lekarzy szkolnych, oni bowiem są tymi, którzy na kształtowanie się wartości biologicznej młodzieży wywierać mogą bezpośredni wpływ.

W kolejnych zeszytach Wychowania Fizycznego podawać będziemy poszczególne części ogólnego zestawienia statystycznego, które razem złożą się na całokształt obrazu. Nadmienić tu przy tym muszę, że szczegółowych opracowań podjęli się wybitni specjaliści, a opracowania te niewątpliwie w niedługim czasie będą oddzielnie publikowane.

W numerze dzisiejszym podajemy ogólną charakterystykę badanego materiału pod względem środowiska z którego po-

¹⁾ J a w o r s k i. C. dr.: Badania wartości biologicznej młodzieży i dziatwy szkolnej R. P. Wych. Fiz. XVII. 9—11. 1936.

chodzi oraz pod względem ogólnych danych dotyczących zdrowia badanych osobników.

Wśród ogółu zbadanej młodzieży było:

	W wieku lat	Chłopców		Dziewcząt	
		Ilość	%	Ilość	%
Zdrowych	8— 9	2942	96.21	3222	97.34
	11—12	2585	96.56	2547	96.62
	14—15	1765	97.51	1391	96.13
Kalek	8— 9	8	0.26	9	0.27
	11—12	12	0.45	8	0.30
	14—15	10	0.55	1	0.07
Upośledzonych i z chorobami przewlekłymi	8— 9	108	3.53	79	2.36
	11—12	80	2.99	81	3.07
	14—15	35	1.93	55	3.80

Wśród ogółu zdrowych pochodziło ze środowiska:

	W wieku lat	Chłopców		Dziewcząt	
		Ilość	%	Ilość	%
Wiejskiego	8— 9	1369	46.53	1431	44.41
	11—12	622	24.06	625	24.54
	14—15	279	15.81	212	15.24
Małomiasteczkowego	8— 9	700	23.79	792	24.58
	11—12	730	28.24	710	27.88
	14—15	497	28.16	375	26.96
Miejskiego	8— 9	844	28.69	984	30.54
	11—12	1211	46.85	1179	46.29
	14—15	977	55.35	786	56.51

Wśród ogółu zdrowych było:

	W wieku lat	Chłopców		Dziewcząt	
		Ilość	%	Ilość	%
O zdrowiu silnym	8— 9	536	18.22	600	18.62
	11—12	574	22.21	556	21.83
	14—15	532	30.14	436	31.34
O zdrowiu średnim	8— 9	1826	62.07	1953	60.61
	11—12	1601	61.93	1587	62.31
	14—15	1000	56.66	792	56.94
O zdrowiu słabym	8— 9	580	19.71	666	20.67
	11—12	410	15.86	404	15.86
	14—15	231	13.09	163	11.72

Jan Mydlarski.

O ocenie odżywiania.

Podstawą wszelkiej pracy badawczej jest umiejętność ustalania faktów, stwierdzenie pewnej rzeczywistości, na której będą opierać się wnioski, co jest potrzebne nie tylko w nauce ale również i w życiu praktycznym. Gdzie można jakieś zjawisko mierzyć, tam ustalenie faktów jest proste, wymaga bowiem tylko możliwie precyzyjnego przyrządu i sumienności od mierzącego. Gorzej jest, gdy zmierzenie dokładne danego zjawiska jest trudne lub zgoła niemożliwe. Ustalenie faktu w tych wypadkach jest uzależnione od trafnej obserwacji. Muszą być wówczas stawiane oceniającemu duże wymagania dotyczące przede wszystkim hystrości obserwacji, i fachowego wyszkolenia.

W dziedzinie wychowania fizycznego wychowawca niejednokrotnie wydawać musi pewne oceny dotyczące ogólnych stosunków morfologicznych wychowanka „na oko“, na podstawie ogólnego wrażenia, bez możliwości wyrażenia stwierdzanego stanu wielkością liczbową. Do tego rodzaju ocen należy choćby stwierdzenie typu budowy ciała, postawa, stopień umięśnienia, stopień odżywiania, budowa kośćca, stopień rozwoju płciowego i t. p. Oczywiście przy ocenach tego rodzaju istnieje duża dowolność indywidualna zależna od właściwości samego oceniającego. Nic też dziwnego, że istnieje dążenie do uwolnienia się od subiektywizmu bądź to przez stwarzanie pewnych schematów ułatwiających i obiektywizujących ocenę, bądź też wprowadzających pewne pomocnicze pomiary służące do tego samego celu.

Do tego rodzaju ocen „na oko“ należy również i ocena stopnia odżywiania. Zagadnienie stopnia odżywiania ma niewątpliwie duże znaczenie praktyczne dla każdego wychowawcy, zwłaszcza zaś dla wychowawcy fizycznego jak i dla lekarza szkolnego. Dla tego też nie od rzeczy będzie pomówić o sposobach zmierzających do obiektywizacji tych ocen.

Dawniej starano się ująć ocenę odżywiania przy pomocy stosunku ciężaru ciała do wzrostu względnie do wysokości tułowa, czy to w postaci t. zw. wskaźnika Rohrera, czy też Pirqueta. Miało to zastosowanie zwłaszcza w czasie wielkiej akcji dożywiania dzieci europejskich przez stowarzyszenia amerykańskie po wielkiej wojnie. Bardzo liczne jednak próby z owe

go czasu dotyczą zastosowania tych wskaźników do dość subtelnych ocen odżywiania zwłaszcza dzieci, wykazały zawodność tego sposobu. Ciężar bowiem ciała jest miarą zbyt globalną, ujmującą zbyt różnorodne części organizmu, bez podania ich ustosunkowań wzajemnych, tak że tylko w jaskrawych przypadkach czy to otluszczenia czy wychudzenia może dawać pozytywne rezultaty. Nic też dziwnego, że obecnie znowu wracamy od tych wskaźników do ocen „na oko“.

Oceniając musimy postawić badanego w pewnej od nas odległości, powiedzmy około 2 m, tak aby jednym rzutem oka ogarnąć całą postać. Nie jest również bez znaczenia sam wybór skali ocen. Najlepiej gdy ta skala jest nieparzysta, n. p. pięciostopniowa: 1) bardzo otyły, 2) otyły, 3) średnio odżywiony, 4) chudy, 5) bardzo chudy.

Skala parzysta jest niedogodna i mniej dokładna. Spostrzeżenia bowiem grupują się normalnie w ten sposób, że najmniej liczne są grupy odchylające się od środkowego maximum w górę i w dół symetrycznie spadając do 0. Krzywa tych ugrupowań ma kształt symetryczny, popelniamy więc przy skali parzystostopniowej ten błąd, że w miejscu środkowego maximum obejmującego najliczniejszą grupę o przeciętnych wartościach, wprowadzamy podział na dwie kategorie. Środkowe maximum dzielimy, wskutek czego różnice w spostrzeżeniach są za małe na to, żeby stwarzać słuszną podstawę zaliczenia tych przeciętnych do dwóch odrębnych klas.

Obok tej oceny ogólnej bardzo dobre usługi oddaje mierzenie grubości fałdy skórnej. Mierzy się ją na brzuchu. Lewą ręką trzeba silnie ująć fałd skórny na prawo od pępka i zmierzyć grubość cyrkiem kabłąkowym. Należy uważać przytem, ażeby końce cyrkla lekko dotykały skóry a nie ugniatały jej. Jeżeli badany osobnik jest chudy albo ma napięte mięśnie brzucha, należy lekko tułów pochylić ku przodowi, ażeby ułatwić mierzenie. Przyjęte normy grubości fałdy skórnej są następujące:

- U 6 do 7-letnich chłopców 8 mm.
- „ „ „ „ dziewcząt 9 mm.
- U 8 do 10-letnich chłopców 10 mm.
- „ „ „ „ dziewcząt 12 mm.
- U 11 do 14-letnich chłopców 12 mm.
- „ „ „ „ dziewcząt 15 mm.

U osób dorosłych przeciętna grubość fałdy skórnej u chudych wynosi około 11 mm., u średnich 27 mm, u otyłych 43 mm. (Huth).

Drugim dobrym sposobem ułatwiającym ocenę, to zwrócenie uwagi na widoczność przyczepów żeber do mostka. Należy badanego ustawić wprost światła, z rękoma wyprostowanymi poziomo. Jeżeli przyczepy żeber do mostka nie są nigdzie widoczne, odżywienie jest dobre, jeżeli są widoczne tylko poniżej brodawek sutkowych, odżywienie jest średnie, gdy zaś widać je również i powyżej brodawek sutkowych, to wówczas odżywienie należy klasyfikować jako złe. (Huth).

Wreszcie należy zwrócić uwagę specjalnie na miejsca odkładania się tłuszczu, a więc przede wszystkim na biodra, pośladki, górne części uda, piersi itp. Różnice bowiem w stopniu odżywiania najintensywniej uwydatniają się w tych właśnie miejscach, dotyczy to jednak przede wszystkim osób starszych, u których przy niedożywianiu zapasy tłuszczu zostają szybko zużyte.

Dokładne ustalenie stopnia odżywiania w każdym wypadku jest ważne, należy zatem ustalać je ściśle i dokładnie, biorąc pod uwagę wszystkie sposoby i dopiero na podstawie całości postawić ddiagnozę.

Przy ocenie odżywiania należy pamiętać również i o różnicach płciowych w odkładaniu tkanki tłuszczowej. Już w okre-

Tabela 1.

Odkładanie tłuszczu w tkance podskórnej w różnych odcinkach ciała u chłopców i dziewcząt.

Wiek	Grubość fałdy skórnej w mm. (Vioezefeld 1930)							
	S k ó r a							
	na policzkach		na plecach		na piersiach		na brzuchu	
	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta
4 — 6 lat	8,1	8,3	6,4	6,1	8,9	8,8	8,0	9,2
6 — 8 "	7,3	8,1	5,9	6,0	7,6	9,8	7,6	10,6
8 — 10 "	8,2	8,3	6,7	7,1	8,1	10,8	8,1	11,6
10 — 12 "	6,9	8,4	6,5	7,2	9,3	12,0	9,3	14,7
12 — 14 "	7,3	7,2	6,5	8,8	10,3	13,0	10,3	17,4

się dojrzewania możemy zaobserwować odkładanie tłuszczu intensywniejsze u dziewcząt aniżeli u chłopców. Ilustruje to niżej podana tabliczka.

U dorosłych różnice płciowe w stosunku mięśni do tłuszczu wyglądają następująco:

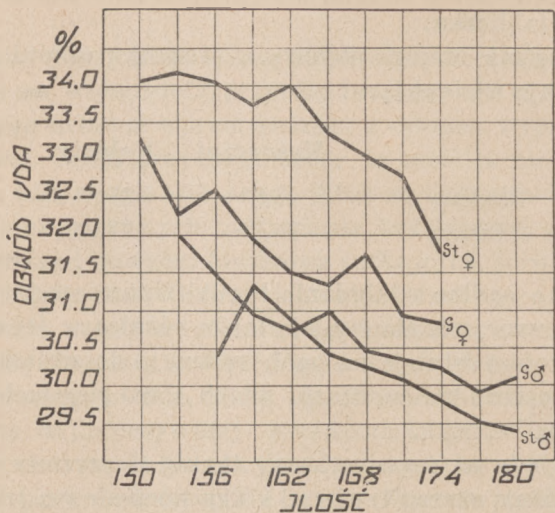
	Mężczyźni	Kobiety
Mięśnie	41,8 ^o / _o	35,8 ^o / _o
Tłuszcz	18,2 ^o / _o	28,2 ^o / _o

Nietylko ogólne odkładanie tkanki tłuszczowej jest u kobiet intensywniejsze, ale istnieją także różnice w jej rozmieszczeniu. U kobiet istnieje na ogół tendencja do silniejszego odkładania tłuszczu na biodrach, udach i na piersiach, u mężczyzn zaś na brzuchu.

Ze względu na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej u kobiet Skerlj wyróżnia szereg typów: 1) Typ normalny o jednolitym, równomiernym rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej, 2) Typ trochantericus, w którym tłuszcz zbiera się intensywnie w okolicy krętarzy wielkich. 3) Typ superior, o przewodze podściółki tłuszczowej górnej części ciała, t. zn. piersiach, ramionach i karku. 4) Typ inferior, który charakteryzuje się rozwojem tkanki tłuszczowej na biodrach, udach i podudziu. Wreszcie typ kończynowy, w którym tkanka tłuszczowa rozwinięta jest intensywnie na kończynach, szczególnie na ramionach i udach.

Pod wpływem ćwiczeń fizycznych może nastąpić zmniejszenie pod tym względem różnic płciowych. Tłuszcz spala się i następuje skutkiem tego u kobiet początkowo zmniejszenie obwodów. Ilustrację tych zmian powodujących zacieranie się pod tym względem różnic płciowych, widzimy na wykresie podanym przez Bach'a, który przedstawia różnicę obwodów uda u ćwiczących i niećwiczących mężczyzn i kobiet w poszczególnych klasach wzrostu. (Rys. 1).

Rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, jej mniejsze lub większe nawarstwienie zależy nie tylko od warunków zewnętrznych, nie tylko od płci, ale również uzależnione jest granicami jakie tworzą warunki wewnętrzne związane z genotypem osobnika, z jego przynależnością rasową. Są populacje ludzkie charakteryzujące się otyłością występującą zwłaszcza w późniejszym wieku (np. kobiety rasy śródziemnomorskiej) i takie, które ce-



St ♀ STUDENTKI G ♀ GIMNASTYCZKI
 St ♂ STUDENCI G ♂ GIMNASTYCY

Rys. 1



Fot. 1

chuje budowa smukła i koścista (np. rasa nordyczna). Już sztuka paleolityczna daje nam dokument w postaci wyrzeźbionej z wapienia figurki t. zw. „Wenus z Willendorf“ (Fot. 1).

Pominąwszy przesadne stylizowanie budowy, możemy sobie zdać sprawę z właściwych proporcji ciała krępego, na krótkich nogach z specjalnym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w okolicach bioder i krętarzy wielkich, co nazywamy steatometrią. Podobnie się również przedstawiają orygniackie znaleziska z Brassempouy, Mas d'Azil i Lespugue. We wszystkich tych figurkach stylizacja idzie w kierunku podkreślenia specjalnego rozmieszczenia tkanki tłuszczowej szerokobiodrych piękności paleolitu, przedstawiających prawdopodobnie ówczesny ideał budowy. Ponieważ terytorium występowania figurek orygniackich pokrywa się z terytorium występowania w paleolicie rasy śródziemnomorskiej, charakteryzującej się tego rodzaju skłonnością do otyłości, co nam pozwala wnioskować, że jest to właściwością rasową.

Obok figurek typu „Wenus z Willendorf“ mamy w znalezisku z Mentony figurki odmiennego kształtu. Reprezentują one budowę wysmukłą, o wydłużonych kończynach z charakterystycznym nawarstwieniem tłuszczu na pośladkach, co nazywamy steatopigią. Ten rodzaj rozmieszczenia tkanki tłuszczowej spotykamy dziś u kobiet Kafrów, wśród murzynów Bantu i Somali, a zwłaszcza u kobiet Buszmenów i Hotentotów, u których steatopigia jest tak charakterystyczna, że jeden z francuskich antropologów, C. Montandon, mówi wprost o „rasie steatopigijnej“. Właściwa steatopigia jest związana prócz tego z silną lordozą lędźwiową, czasem do tego stopnia, że kość krzyżowa jest prawie poziomo ułożona, a okolice krętarzy wielkich bardzo silnie nawarstwione tkanką tłuszczową. Obok steatopigii występuje również i pseudosteatopigia spotykana i u kobiet europejskich, nienotowana tylko u kobiet odmiany żółtej.

Pseudosteatopigia charakteryzuje się dużym nagromadzeniem tłuszczu w okolicach trochanterów i na pośladkach, często także na brzuchu jednakże nie wiąże się z taką zaakcentowaną lordozą lędźwiową jak przy właściwej steatopigii.

Bardzo ciekawą właściwość rasową pod względem specjalnego rozmieszczenia tkanki tłuszczowej spotykamy u kobiet mongolskich. Mają one bardzo silnie rozwiniętą tkankę tłuszcz-

czową na policzkach (w okolicy łuków jarzmowych), jest to t. zw. Panniculus malaris, rozwinięty nieraz do tego stopnia, że oglądając twarz z profilu nie widać nasady nosa.

Z powyższych rozważań wynika, że ocena stopnia odżywiania nie jest zagadnieniem tak prostym, jak by się to napozór wydawało. Oceniając stopień odżywiania należy bowiem brać pod uwagę różnice zachodzące w tym zjawisku, a wynikające z właściwości płciowych, rozwojowych, rasowych względnie konstytucjonalnych.

M. Puzynina.

PIŚMIENICTWO.

Dr. Bach Fritz. Leitfaden zu antropometrischen Sporttypenuntersuchungen und deren statischer Auswertung. München 1930.

Dr. Huth Albert. Pädagogische antropologie. Leipzig. 1932.

Ymartin Rudolf. Lehrbuch der Antropologie. Jena 1928.

Skerlj B. Dr. doc. Über steatopygie und Pseudosteatopygie. Lubljana 1937.

Skerlj B. Dr. doc. Dobór kobiet do studiów wychowania fizycznego. Warszawa 1936.

Zima w szkole.

W bardzo rozmaity sposób reagujemy na nastanie zimy. Jedni z nas cieszą się, że wreszcie będzie można utrzymać młodzież na sali gimnastycznej, zajmując ją gimnastyką; inni z radością wyciągają z magazynów narty i łyżwy; a jeszcze inni martwią się pro prostu co począć zimą, kiedy boisko jest nie do użycia, sali gimnastycznej wogóle nie ma, a mroźnych i śnieżnych dni jest w ich okolicy nie wiele. Wiemy przecież doskonale, że idealnych warunków do prowadzenia ćwiczeń cielesnych w Polsce nie mamy znowu tak bardzo dużo.

I dlatego niejeden z nas ma naprawdę wiele kłopotu z tym, jak zorganizować swoją pracę. Bardzo nie dobrze jest, jeżeli zaczynamy się kłopotać dopiero wtedy, gdy już zima nadeszła, a nie pomyślimy zawczasu, ale ponieważ zdarzało mi się widzieć takich kolegów, którzy dopiero teraz kłopotczą się o swoją pracę, chcę przeto przypomnieć pro prostu to wszystko, co jest do zrobienia zimą. Może to pomoże utrzymać właściwy poziom i kierunek pracy.

Zacznijmy od gimnastyki. Pamiętam doskonale, ile prac latem, wiosną i jesienią odkładałem do zrobienia w tym zakresie zimą. Przecież w ciepłej porze roku, gdy słońce grzeje, naprawdę trudno utrzymać młodzież na sali gimnastycznej, zwłaszcza jeszcze wtedy, gdy ta sala gimnastyczna nie jest zupełnie dobra; gdy jest ciemna, wilgotna, a w dodatku i niezbyt czysta. Prowadzenie zaś ćwiczeń gimnastycznych na boisku, choć i tego próbowałem, natrafiało na bardzo duże trudności już choćby z tego powodu, że brakowało mi na boisku odpowiednich przyrządów. Powiedziałem więc sobie, że jeśli swej pracy stawiam cele sprawnościowe i kształtujące, jeśli chcę ciała swych wychowanków nie tylko harmonijnie rozwijać, ale też i usprawniać, to usprawnienie łatwiej osiągnę latem na boisku, a zaś ćwiczenia kształtujące, dokładnie zlokalizowane przy pomocy przyrządów gimnastycznych, powinny przeważać w lekcjach zimowych, na sali gimnastycznej. W lekcjach gimnastyki tylko o tyle wprowadzałem jakieś gry i zabawy, o ile ze względu na potrzebę ożywienia lekcji były one konieczne; zdecydowaną natomiast przewagę dawałem ćwiczeniom o wybitnym charakterze kształtującym. W zimowym doborze materiału ćwiczeniowego ponad to znajdować się powinny wprowadzone od czasu do czasu marsze i biegi w terenie, aby nie odzwyczaić swych wychowanków całkowicie od ćwiczeń na otwartym powietrzu. Postawiłbym jako niewzruszalną zasadę, że zimą wszystkie lekcje w planie szkolnym powinny być przeznaczone na ćwiczenia gimnastyczne, a tylko godziny poza planowe, godziny zabaw i gier, oraz godziny przysposobienia sportowego powinny być, o ile tylko to jest możliwe, utrzymane na otwartym powietrzu. Spotykane dość często godziny ćwiczeń gimnastycznych, zamieniane na krótkie wycieczki narciarskie lub na ślizgawkę, nie znajdują właściwie usprawiedliwienia, gdyż osłabiają oddziaływanie kształtujące, którego na ogół mamy za mało. I tak już dość mocno odzywają się głosy kolegów w rozmaitych stronach Polski, że dzisiaj, przy dwu godzinach tygodniowo ćwiczeń programowych, ukształtowanie naszych wychowanków dużo pozostawia do życzenia. Dlatego stawiam sprawę gimnastyki zimą na naczelnym miejscu.

Naturalnie, że tam gdzie śnieg tylko wyjątkowo znajduje się i to przez czas niezmiernie krótki, możemy pewne lekcje poświęcić na narty, ale powtarzam, moim zdaniem, może to

mieć miejsce tylko w wyjątkowo ubogich w śnieg okolicach. Prowadzenie narciarstwa na wszystkich z reguły lekcjach ćwiczeń cielesnych w miesiącach zimowych, a zaś gier drużynowych i lekkiej atletyki w miesiącach cieplejszych, prowadzi w prostej drodze do tego, że nasi wychowankowie wychodzą ze szkół bez należyście ukształtowanej postawy, co w ostatnich czasach jest dość mocno piętnowane.

Tyle co do doboru materiału ćwiczebnego na zimę. Z doboru materiału wynika cel naszej pracy, mianowicie: działanie kształtujące. Ale jest jeszcze i drugi cel, którego osiągnięcie jest konieczne właśnie zimą, to mianowicie hartowanie. Programy ćwiczeń cielesnych wyraźnie o tym mówią, a wiemy doskonale, że hartowanie przede wszystkim da się osiągnąć właśnie zimą. Jeśli będziemy przestrzegali możliwie lekkiego ubioru młodzieży, jeśli od czasu do czasu na ćwiczeniach cielesnych przy niskiej temperaturze skłonimy młodzież do żywego ruchu, „dla rozgrzewki“, jak się to mówi, to niewątpliwie przyczynimy się walnie do zrozumienia przez nią, że jest to najlepszy środek przeciwdziałający ziębnięciu. A od tego zrozumienia, już tylko krok do tego, aby młodzież rozumiała i inne jeszcze prawo fizyczne, że uczucie ciepła i zimna jest tylko wyczuwaniem różnicy temperatur i nie zależy od ilości stopni wykazywanych przez termometr. Jeśli z ogrzanego pokoju wyjdziemy na otwarte powietrze o temperaturze — 10 stopni, to odczuwamy wyraźnie zimno, ale jeśli z powietrza o temperaturze kilkunastu stopni poniżej zera wejdziemy do nieopalanego pomieszczenia, gdzie również będzie — 10°, to odczuwamy tę temperaturę jako ciepło. Kwestia więc zimna jest kwestią przyzwyczajenia naszych zakończeń nerwowych w skórze do pewnej temperatury. Wiemy dalej jeszcze i to także, że można naszą skórę przyzwyczaić do szybkich zmian temperatury i że właśnie to jest istotą hartowania organizmu. Niechże ten cel przyświeca nam w naszej pracy zimowej. Pamiętajmy, że suche zimowe powietrze, doskonale nadaje się do tej pracy i odzwyczajmy naszych wychowanków od zmarzactwa, tej powszechnej choroby ludzi, unikających ruchu na wolnym, zimowym powietrzu i wierzących tylko w ciepłe futra i ciężkie palta. Wycieczki zimowe, ćwiczenia polowe na śniegu, obozy zimowe, oto znakomite sposobności do zahartowania naszych wychowan-

ków. Zabierzmy się do tego mocno, ale stopniowo i systematycznie, a napewno cele osiągniemy.

I jeszcze o jednym pamiętać musimy zimną w szkole. Oto zimną w naszych szkołach panują najczęściej bardzo złe warunki higieniczne. Nasze piece najczęściej dymią i wydzielają nieprzyjemne zapachy, a centralne ogrzewanie obok tych samych wad, sumuje także i wysuszanie powietrza. Niejeden z naszych kolegów nie tylko nie dba o należyte wietrzenie klas i pracowni, ale przeciwstawia się zdecydowanie wietrzeniu klasy, w której pracuje albo do której ma przyjść po pauzie. Młodzież pauzy spędza na korytarzach szkolnych, które w bardzo rzadkich tylko wypadkach są należyte wietrzone w czasie lekcji i mają należyte wymiary. Wszystko to składa się na bardzo złe warunki higieniczne przebywania młodzieży w czasie 5 czy 6 godzin lekcyjnych w szkole. Nauczyciel ćwiczeń cielesnych, który nie ogranicza się jedynie do odrobienia swoich lekcji, ale chce być w całym tego słowa znaczeniu wychowawcą fizycznym, musi dbać o to, aby młodzieży zapewnić możliwie najlepsze warunki przebywania w szkole i w drodze przekonywania kolegów, dozorowania woźnych, organizowania dyżurów rozumiejących sprawę uczniów, powinien wpływać na stan powietrza w pomieszczeniach szkolnych. Trzeba pamiętać i o tym, że jakość powietrza wpływa także i na jakość pracy umysłowej i to stawiać stale przed oczy kolegów, którzy narzekają na młodzież, nie rozumiejącą jakoby najprostszych twierdzeń geometrycznych, podczas gdy tu nie może być mowy o rozumieniu lub nie rozumieniu, a jedynie możemy mówić o możliwości lub niemożliwości pracy umysłowej w dusznej i straszliwie przesyconej parą wodną i innymi wyziewami atmosferze klasy. Porozumienie z lekarzem szkolnym i wspólna z nim akcja, może bardzo wiele pomóc w tym względzie. Rzadziej wprawdzie, ale spotkać można również i inne zjawisko, że w klasie zimną jest zbyt zimno. I znowu sypią się gromy na młodzież, że kręci się, że nieuważa. Niejeden z naszych kolegów prowadzi lekcję w palcie, stojąc lub spacerując po klasie, a nie chce zrozumieć tego, że młodzież siedząca nieruchomo bez palt, zupełnie nie może wytrzymać tej samej temperatury. Niechże taki kolega zrozumie, że pozwolenie młodzieży na poruszanie się, że kilka ruchów gimnastycznych wykonanych bez komendy, przez samą młodzież, znakomicie wpłynie na uregulowanie

ciepłoty ciała i że nawet kilkakrotne takie ćwiczenia w klasie opłacą się, gdyż umożliwią młodzieży regulowanie ciepłoty a zatem i pracę umysłową, która przy pewnym minimum musi ulec zmniejszeniu.

Oto kilka szczegółów naszej zimowej pracy w szkole, o których napewno wszyscy wiemy doskonale, a tylko trzeba je przypominać, abyśmy w nawale kłopotów, związanych z organizacją sportów zimowych, nie zapomnieli o tym, że i one są dla wychowania fizycznego naszych wychowanków nader ważne.

M. Krawczyk.

Organizacja sportów zimowych na terenie szkoły.

Doświadczenia lat ubiegłych wykazały, iż pewne formy organizacyjne akcji wykorzystania przez młodzież szkolną feryj świątecznych oraz realizacji przez szkoły działu sportów zimowych przewidzianych programem ćwiczeń cielesnych, dadzą się ująć w pewne ramy, które streścilibyśmy w następujących punktach:

1) zaopatrzenie młodzieży w sprzęt sportowy, 2) stworzenie warunków do uprawiania sportów zimowych, 3) zimowe kolonie młodzieży szkolnej, 4) świetlice.

Zaopatrzenie młodzieży w sprzęt sportowy.

Stuprocentowa realizacja w naszych szkołach programu ćwiczeń cielesnych w zakresie sportów zimowych zależna jest od zaopatrzenia młodzieży w odpowiedni sprzęt sportowy. Niestety, rzeczywistość wykazuje tutaj bardzo poważne niedociągnięcia, które winny w równej mierze zainteresować zarówno Dyрекcję i Kierownictwa Szkół jak i Komitety Rodzicielskie.

Ze swej strony przypuszczamy, że celem zapobieżenia temu stanowi rzeczy, w pierwszym rzędzie należałoby pomyśleć, o pośrednictwie w zakupie taniego sprzętu, oraz możliwościach spłat ratalnych. Dalej należałoby wszcząć silną propagandę wśród młodzieży za samodzielnym wyrobem sprzętu sportowego zarówno w domu jak i w szkolnych pracowniach zajęć praktycz-

nych co winno również dać poważne efekty w pracy, ze względu chociażby na wskazania korelacyjne programów.

Organizacja w szkołach wypożyczalni sprzętu sportowego, oraz udostępnienie młodzieży wykorzystania szkolnego sprzętu umożliwiłyby napewno sportowanie najbardziej niezamożnej młodzieży.

Stwarzanie warunków do uprawiania sportów zimowych.

Powyższy tytuł nie powinien przerażać czytelnika, gdyż w realizacji wcale groźnym nie jest, a obejmuje tylko: narciarstwo, łyżwiarstwo i saneczkowanie.

Organizacja ślizgawek dostępnych jaknajliczniejszej rzeszy młodzieży bez opłaty, względnie za opłatą minimalną (abonamenty), wydaje mi się w naszych warunkach pracy za najbardziej realną. Sądzę, że każde środowisko, jeśli nie szkoła, będzie w stanie urządzić wspólnie dla młodzieży lodowisko, zwłaszcza, gdy inne sposoby uprzystępnienia ślizgawek zawiodą.

Należałoby przytem zwrócić uwagę, iż największą troską organizatorów winno być ze względów zdrowotnych zabezpieczenie młodzieży od przemarznięć i zaziębień, przez udostępnienie wykorzystania ciepłych izb — szatni — ogrzewalni w czasie użytkowania lodowiska.

Też same uwagi odnosiłyby się do saneczkowania. Umożliwienie uprawiania tego sportu, a w szczególności młodzieży szkół powszechnych, stanie się dla niej niebyle jaką atrakcją, a nam ułatwi wyprowadzenie jej w teren. Zorganizowana w tym kierunku akcja społeczna, szkół, winna przyczynić się do wyznaczenia torów saneczkowych, zwłaszcza w miastach, co niewątpliwie uchroni młodzież przed niebezpieczeństwem zjazdów ulicami. Policyjny zakaz nie wystarczy tutaj: młodzież musi zyskać teren dla tego sportu.

Zgodnie z wymaganiami nowych programów ćwiczeń cielesnych, możemy powtórzyć zalecenie szkołom, by jak najszerzej propagowały i organizowały naukę jazdy na nartach w szkołach wszelkich typów i stopni, w każdym środowisku nie wyłączając i terenów płaskich. To zalecenie winno wystarczyć. Rzeczywistość mówi jednak coś innego. Narciarstwo, z wyjątkiem bardzo nielicznych szkół — kuleje. Jeden — nauczyciel na szkołę nie wystarczy i szkoleniu w ramach godzin szkolnego programu — nie podoła.

Rzeczą konieczną wydaje mi się prosić wszystkie Dyrekcje i Kierownictwa Szkół, by w miarę swych możliwości finansowych, organizowały kilkudniowe (sześć, osiem dni) kursy narciarskie dla przodowników młodzieży szkolnej. Wykorzystanie w tym celu feryj świątecznych, niedziel i świąt staje się sprawą bezsporną. Pozostałaby jedynie kwestia pobierania opłat od młodzieży za kurs, co sądzę nie wywoła sprzeciwu rodziców ani władz szkolnych, gdyż wysokość tych opłat będzie się wahała w granicach od 3 do 5 złotych za kurs, a opłaty za młodzież niezamożną pokryją Komitety Rodzicielskie.

Zimowe kolonie młodzieży szkolnej.

Jak się orientuję na podstawie sprawozdań z czasów feryj, udatne próby poszczególnych szkół, organizacji, kolonij i obozów, pozwalają przypuszczać, że akcja ta w roku bieżącym jak i następnych nie tylko będzie utrzymana, lecz przeciwnie będzie wzrastała i wzmagąca się na sile. Wychodząc z tego założenia, sądzę, że można przynajmniej liczyć na część szkół, która wykorzysta tegoroczne ferie i zorganizuje za pośrednictwem swych Komitetów Rodzicielskich kolonie względnie kursy.

Znakomicie stronę organizacyjną ułatwia szkołom okólnik Ministerstwa W. R. i O. P. z dnia 10 grudnia 1932 r. Nr. I—WF. 4699/32, który specjalnie poleca w okresie zimowym udostępnić w tym celu szkolne schroniska wycieczkowe, a Polskie Biuro Podróży „Orbis” jeszcze okólnikiem swym z dnia 1 grudnia 1933 r. podało opis miejscowości i warunki pobytu, w których mogłyby szkoły umieścić obozy wypoczynkowe względnie sportowe swej młodzieży.

To byłaby jedna droga. Druga — bardziej realna, dla szkół które rozporządzają szczuplejszymi środkami na te cele — streściłaby się w pomocy wysłania swej młodzieży na kursa i kolonie tym organizacjom społecznym (np. harcerstwo), które tę akcję organizują, a nie zawsze mogą zabrać wszystką młodzież niezamożną ze szkoły.

Świetlice.

Pozostałaby do omówienia kwestia urozmaicenia i umilenia spędzenia feryj świątecznych tej młodzieży, która jednak pozostanie w swym środowisku. Z doświadczenia śmiem twierdzić,

że najwłaściwszą formą będzie zorganizowanie na terenie szkoły życia świetlicowego. Oddanie przez szkołę świetlicy szkolnej na użytek młodzieży na stałe, w oznaczone dni i godziny, stworzy dla niej stały punkt oparcia. Powierzenie zaś samorządowi szkolnemu organizacji życia świetlicowego da program w dniach jej otwarcia, stworzy punkt współżycia kulturalnego i towarzyskiego.

Walerian Jeremi Śliwiński
(Równe — Woł.)

Gry i ćwiczenia terenowe na śniegu.

Mroźna, sucha i słoneczna zima ze swymi opadami śnieżnymi jest jeszcze ciągle u nas mało doceniana dla prowadzenia pracy terenowej. Zima jako pora roku, jedna z najzdrowszych, najlepiej hartująca fizycznie, a jednocześnie stwarzająca okazję do wyrobienia wytrzymałości fizycznej i psychicznej na przykrości jakie wywołuje: mróz, wiatr i zadymka, powinna być częściej wykorzystywana w pracy wychowawczej wśród młodzieży.

Ogólnie utarł się zwyczaj, że zima uniemożliwia wyjście poza miasto. Zimą, wobec tego, zamiera w organizacjach młodzieżowych, w hufcach szkolnych i w szkole wszelki ruch na świeżym powietrzu. Młodzież wtłoczona w mury izb i sal, oddychająca zepsutym, przegrzonym powietrzem staje się bardzo wrażliwa na zimno. Łatwo zapada na wszelakie schorzenia dróg oddechowych. Szkolenie prowadzone w takich niehigienicznych warunkach, w sposób pogadankowy, w rezultacie nie daje prawie żadnych korzyści ani młodzieży, ani danym organizacjom.

Sporadyczne spotkania na ślizgawce lub saneczkach nie wpływają zupełnie na ożywienie. O stałych programowych wycieczkach poza miasto nie ma mowy. Jest to nieprzyjęte w organizacjach i w szkole, a niemile widziane także i w domu rodzicielskim.

Wielka szkoda, gdyż wyjście młodzieży poza miasto na gry terenowe byłoby wielkim dobrodziejstwem dla jej zdrowia, a jednocześnie bardzo pożyteczne dla celów przysposobienia wojskowego. Gry i ćwiczenia terenowe na śniegu powinny być powodem porzucenia zamkniętych lokali na korzyść terenu. One winny stać

się jednym z czynników wywabiających młodzież w piękny, śnieżny krajobraz zimowy.

Zima w Polsce nie jest długa i nie wszędzie posiada wystarczającą ilość opadów śnieżnych. Zawsze jednak, w każdej części Polski znajdziemy okres mniej więcej 15 dni, w których warstwa śniegu istnieje, a nasłonecznienie i suchość powietrza pozwalają na wykorzystanie tych niewielu dni na przeprowadzenie szeregu śnieżnych harców terenowych.

Mamy jednak dzielnice Polski (Karpaty, Podkarpacie i województwa wschodnie), gdzie warunki śnieżne są znacznie lepsze, gdzie jakość i grubość opadów śnieżnych jest wielka. Tam będziemy rozporządzać 2—3 miesięcznym okresem, możliwym do przeprowadzenia gier terenowych na śniegu. Szkoda byłoby tak wielki okres stracić dla celów szkoleniowo - wychowawczych. Przystosowanie wojskowe to nie tylko wiedza techniczna ale przede wszystkim fizyczna i psychiczna wytrzymałość na wszelkie zjawiska związane z terenem, a więc i na jego klimatyczne właściwości. Przy dzisiejszym sposobie walki wojskowej zima nie jest powodem do jej przerwania. Stwarza jedynie trudniejsze warunki działania, naraża walczących na przykrości zmusza ich do wykrzesania w sobie większej odporności. Ze stanowiska przystosowania wojskowego zima musi być w pełni wyzyskana dla gier i ćwiczeń terenowych.

Nadzwyczaj korzystnym połączeniem dla powyższej sprawy będzie związanie gier i ćwiczeń terenowych z narciarstwem, typowym sportem terenowym, przygotowującym jednostkę do szybkiej walki w terenie pokrytym śniegiem.

Tam gdzie młodzież jeździ masowo na nartach, każdą grę będziemy przystosowywać do ruchu na nich. Tam zaś gdzie tylko część młodzieży uprawia ten sport, będziemy dawać grupie narciarskiej pewne specjalne zadania lub rozbiwszy ją na dwa albo więcej zespołów stworzymy w tejże samej grze odrębne oddziały, współzawodniczące między sobą, obok normalnych grup bez nart. Doskonałą okazją dla gier i ćwiczeń terenowych będą wszelkie kursy narciarskie organizowane przez związki i szkoły podczas wakacji Bożego Narodzenia lub w innym czasie.

Na kursach takich równoległe obok nauki narciarstwa będziemy stosować różne formy gier na śniegu. Gry te staną się powodem wyruszenia młodzieży z pól narciarskich na tereny dalsze, a w ten sposób przyspieszą praktyczne stosowanie nabytej

umiejętności, jazdy na nartach, na różnych formach i nachyleniach terenu.

Narciarstwo w ten sposób wcześniej osiągnie swe cele użytkowe, w postaci umiejętnego, szybkiego i skutecznego poruszania się w terenie naturalnym, pokrytym śniegiem.

Gry i ćwiczenia terenowe w czasie jazdy na nartach będą odrywały uwagę ćwiczącego od nart, skierowywały jego spojrzenia na roztaczający się wokół krajobraz, stwarzały przygodę na śniegu, czyniły całą naukę łatwiejszą i bardziej urozmaiconą.

Na początku kursu, już na drugi dzień, możemy dać cały szereg małych, bliskich zadań terenowych z zakresu gier poszukiwawczych lub tropienia, włączonych w ćwiczenia zjazdu i podejścia.

Po 4-ech dniach należy połączyć z grami terenowymi dłuższy marsz (do 5 km.) zmuszający narciarza do łatwych zjazdów, podejść oraz przepraw, np.: przez strumień. Można tu zastosować gry: terenoznawcze, szukanie skarbu lub tropienia.

Stopniowo, dzięki grom, będziemy zataczać coraz szersze kręgi wokół naszej siedziby zimowej, przyswajając i pogłębiając podstawową technikę narciarstwa. Poznamy w ten sposób okolicę, wzmocnimy samopoczucie młodzieży i stworzymy doskonałe warunki dla uniknięcia niebezpieczeństw w razie zbłąkania. Po upływie połowy okresu trwania kursu będziemy organizować kilkugodzinne gry terenoznawcze w połączeniu z patrolowaniem zwiadami, łącznością lub związane z biegiem harcerskim albo strzelaniem.

W okresie zimy wiele szkół powszechnych a także i średnich, które nie posiadają sal gimnastycznych i lodowisk mogą z wielkim pożytkiem wyzyskać godziny szkolne na gry i ćwiczenia terenowe na śniegu. Odrzucić należałoby wszelkie ćwiczenia w klasie, ze względu na ich małą wartość zdrowotno - higieniczną oraz ruchowo - psychiczną. Mus ćwiczenia w klasie jest często powodem niestosowania gimnastyki w ogóle, a co za tym idzie stracenia danych godzin dla celów wychowania fizycznego.

Nie bójmy się iść zimą w teren. Pamiętajmy, że najnaturalniejszym, najzdrowszym i najdostępniejszym ruchem w zimie, dla mieszkańców miast, jest marsz w terenie. Nic strasznego, że brak w danej chwili słońca, że mamy 10 stopni mrozu. Straszniejszą rzeczą jest brak ruchu i brak dobrego powietrza. Stworzmy cel tego wymarszu w postaci gry lub ćwiczenia terenowego.

Niechaj one narzucą się wychowawcom jako konieczność zdrowotna, jako dobrodziejstwo dla płuc młodzieży, jako obowiązek, przystosowujący i przyspasabiający młodzież: do celów wojskowych, do współżycia i dawania sobie rady w terenie zimowym.

Obok narciarstwa należy wykorzystać dla gier terenowych, saneczkowanie, specjalnie w grupach młodszych, stosując je w tropieniach, szukaniu skarbu i biegach harcerskich. Możemy organizować w oparciu o sport saneczkarski najrozmaitsze wyprawy polarne, polowania kanadyjskie, przygody lapońskie i eskimoskie, wymagające orientacji, spostrzegawczości i wykazania zaradności. W terenach płaskich gry będą opierać się na ciągnięciu sanek i transportowaniu na nich towarów lub ludzi, w terenach zaś falistych także na zjazdach.

Pozostaje nam jeszcze do omówienia jakie gry i ćwiczenia terenowe będziemy stosować na śniegu?

Będzie to część materiału zawartego w poszczególnych działach książki: „Gry i ćwiczenia terenowe” — Jasiński¹⁾.

Wyliminujemy z zawartych tam gier, te, w których ruch jest ograniczony dla ogółu lub części ćwiczących, w których wymagane jest leżenie, czołganie się, albo robienie szkiców (chyba że wyjątkowe ciepło pozwoli je wykonać) i t. p. prac rysunkowo-pisemnych. Zastosujemy zaś przede wszystkim te gry, dla których teren śnieżny jest terenem naturalnym, środowiskiem właściwym tak ze stanowiska wykonywanych czynności jak również osnutej w około gry fabuły.

Teren pokryty śniegiem nadaje się doskonale na ćwiczenia w tropieniu po śladach naturalnych (stóp, nart, płozów saneczek). Trasę tropienia należy kierować na bezdroża, tak, aby sam teren stwarzał trudności dla marszu.

Na przestrzeniach uczęszczanych, ślady naturalnie winny posiadać cechy charakterystyczne (znaki szczególne) które ułatwią odnalezienie właściwego tropu. Na przestrzeniach „dziewiczych” znaki szczególne są zbyteczne.

Znaki sztuczne stosujemy rzadziej, w postaci: barwnych papierków lub wełnianej przędzy.

Musimy jednak, podczas gier w tropieniu na śniegu, pamiętać zawsze, że szukanie i spostrzeżenia śladu naturalnego lub znaku sztucznego jest tylko środkiem, wyprowadzającym mło-

¹⁾ W grudniu b. r. wyszło nowe wydanie — rozszerzone i uzupełnione.

dzień w bliższy lub dalszy teren pokryty śniegiem. Samo szuwanie nie może być nigdy celem gry. Nie wystarczy znaleźć trop. Trzeba wdrażać młodzież do szerszego patrzenia na blizki tropowi teren, na formy jego, na rodzaj i jakość śniegu, na stan przedmiotów terenowych (strumieni, mostków, budynków i t. p.) i rodzaj pokrycia terenu. Trzeba przyzwyczajać do stałej orientacji, do uzmysłowienia sobie kierunku w jakim trop prowadzi. Będziemy naprowadzać młodzież aby umiała ona swe spostrzeżenia związane z tropieniem powiązać w kompleksy pojęć.

Wszystkie pościgowe gry w tropieniu będziemy kończyć zawsze rzutem śnieżek do celu, traktując je jako ćwiczenia rzutu granatem.

W przeciwstawieniu do gier pościgowych w tropieniu, które wymagają od uczestników wysiłku, zmuszając ich do szybkiego i trwałego ruchu, inna grupa tropień t. zw. „historia śladów” są grami wypoczynkowymi, dzięki ograniczeniom przestrzeni i ruchu.

Historię śladów tworzymy na powierzchni śnieżnej nietkniętej ludzką stopą. Historie — zdarzenia powinny być możliwie naturalne, związane z życiem lub czynnościami wojskowymi. Ślady „historii” nie powinny być skomplikowane, ani przeładowane wieloma szczegółami. Młodzież jednak, odczytująca treść historii śladów powinna być zmuszona dzięki nim do wnioszkowania. Gra dobrze przygotowana jest ciekawym ćwiczeniem.

Teren śnieżny jest nieograniczony dla ruchu mniejszych lub większych grup młodzieży. I dlatego jest on doskonałą przestrzenią dla przeprowadzania gier i ćwiczeń terenoznawczych, a specjalnie ich form orientacyjnych i kierunkowych. Całe bogactwo gier orientacyjno - kierunkowych należy wykorzystać w naszej akcji na śniegu. Marsz na przełaj, niczym nie ograniczony winien stać się podstawą wszelkiego ruchu w terenie ośnieżonym. Bez mapy, kompasu a przede wszystkim busoli Bezarda nie wolno wyruszać z młodzieżą w teren ośnieżony. Trzeba dążyć do tego, aby przeprowadzić możliwie jak najwięcej marszów kierunkowych przy pomocy busoli Bezarda na większych przestrzeniach. Celem takich marszów winny stać się zadania w postaci dokonania różnego typu zwiadów.

Każdy marsz w terenie śnieżnym należy przeprowadzić w formie ubezpieczonej. Patrolowanie winno być stałą cechą wszelakich wyjść poza obręb miasta lub siedziby kursu narciar-

skiego. Szyk patrolowy jest nie tylko ćwiczeniem, ale także koniecznością we wszelkich wyprawach na nartach, zabezpiecza on bowiem daną grupę przed wszelkimi niespodziankami i trudnościami wynikającymi z pobytu w terenie górskim w zimie. W strażnicy tylnej danej grupy zawsze powinien znajdować się zastępca komendanta danego oddziału.

Gry terenowe w postaci „szukania skarbów” głównie zaś ich rodzaj oparty o orientację, mogą być zastosowane w całej pełni na śniegu. To samo odnosi się do „biegów harcerskich”.

Należy także uczyć podstawowych form biwakowania w zimie. Rozpalanie ognia, jako rzecz trudna o tej porze roku, musimy stosować często podczas krótszych i dłuższych wypraw w teren.

W dniach pogodnych, z młodzieżą wprawną w sygnalizację, możemy przeprowadzać ćwiczenia i gry oparte na łączności wzrokowej, wyzyskując dla tych celów odległe wzgórze i wiążąc te elementy z ćwiczeniami orientacyjno - kierunkowymi.

W wielu zespołowych grach na śniegu opartych o walkę między poszczególnymi grupami, możemy wprowadzić maskowanie przez zlanie się postaci z białą śniegu. Dokonamy tego przez użycie prześcieradeł jako oponczy.

Dla starszej młodzieży, zaprawionej do przebywania w terenie ośnieżonym, możemy utrudniać wszelkie ćwiczenia i gry orientacyjno - kierunkowe przez stosowanie ich w czasie nocy (wieczorem) lub podczas mgły albo lekkiej śnieżycy. Będziemy je dla bezpieczeństwa, przeprowadzać w terenie znanym młodzieży.

I jeszcze jedna ważna kwestia, a mianowicie kontakt ze wsią. W lecie są na to okazje częstsze. W zimie ich niema. Życie na wsi zimą jest zupełnie nieznanie naszej młodzieży. Młodzi nie mają pojęcia o problemach, nędzach wiejskiej zimy, o zimowym bytowaniu wieśniaków. Warto wykorzystać zimowe harce terenowe dla zapoznania się z kwestjami społecznymi wsi, z jej formami życia. Takie zetknięcie się z życiem wieśniaczym, może spowodować akcję grupową, niosącą pomoc rodzinom, jednostkom; może skierować młodzież do późniejszej pracy społeczno-kulturalnej na wsi.

Dla uchwycenia tego życia będziemy przeprowadzać wywiady w połączeniu z grami terenoznawczymi. Pamiętać należy przy wszelkich wywiadach odnośnie życia wsi o uprzejmości, naturalności i o okazywaniu szacunku ludziom. Najlepszy wywiad to rozmowa o różnych radościach i bolączkach wieśniaka prowadzona

nie raz, a w ciągu szeregu wizyt na wsi. W wywiadach wszelkiego typu dążyć należy, aby młodzież zetknęła się ze sprawami społeczno - kulturalnymi wsi, aby umiała wyciągnąć wnioski z przeprowadzonego wywiadu odnośnie pracy wieśniaka i jego stosunku do życia ogólnie - państwowego. Wywiad i związane z nim zagadnienia nie tylko mają być ściśle i inteligentnie wykonane, ale przede wszystkim mają one stać się okazją zbliżenia naszej młodzieży ze wsią, tym olbrzymim rezerwuarem siły narodowej, tym niesłychanie ważnym problemem życia polskiego. Wywiady mają młodzież zbliżyć do ludności wiejskiej. Przez bezpośredni kontakt będziemy kształtować właściwe pojęcia wieśniaków o sprawach i potrzebach Polski. Będziemy mówić także o koniecznościach wsi: o jej postępie kulturalno - higienicznym; o podniesieniu kultury rolnej, ogrodniczej i hodowlanej; o niezbędności organizacji zbytu produktów wiejskich oraz zakupu produktów miejskich; o handlu spółdzielczym. Będziemy operować przykładami wzorowej pracy na roli oraz zorganizowanej woli i myśli innych gromad wiejskich w zakresie budowy: dróg, szkół, domów ludowych; zakładania pól doświadczalnych oraz przemysłów domowych. Będziemy podkreślać te czyny jako źródło zarobku, dobrobytu i kultury mas wieśniaczych w innych dzielnicach Polski.

Wywiady nie tylko mają być rozszerzeniem horyzontów myśli i czynów społecznych młodzieży, przyszłych obywateli kraju, ale równocześnie mają stać się źródłem światła, zaczynem nowych myśli i działań ludzi wsi. Zaczynem, korzystnym dla ich dobrobytu materialnego i rozwoju kulturalnego, rozszerzającym ich światopogląd na sprawy i prace całej Polski.

Aby osiągnąć powyższe cele musimy wywiady dobrze przygotować, omówić je z młodzieżą poddać tematy rozmów, oraz przypomnieć młodzieży zjawiska widziane.

Na kursach narciarskich — zimowiskach szkolnych lub organizacyjnych wywiady przeprowadzone przez poszczególne jednostki lub mniejsze grupy należy opracować jako całość i wieczorami przy kominku omówić. Nie zaszkodzi także gdy wyniki takiego wywiadu podamy szerokiemu ogółowi własnego środowiska, po powrocie do domu.

W związku z wyjściem młodzieży w teren, na śnieg i mróz, musimy zwrócić baczną uwagę na jej odzież i obuwie oraz na sprawy higieniczno-porządkowe.

Obowiązują następujące zasady:

1) Buty muszą być całe, o podwójnej podeszwie, najlepiej z wysokimi cholewkami. Mniej pożądane są półbuciki. Buty winny być w przeddzień wymarszu wysmarowane, przepojone oliwą lub innym tłuszczem. Najlepsze będą buty narciarskie.

2) Pończochy lub skarpetki wełniane — najlepiej dwie pary. Wierzchnie skarpetki należy wywinąć na but. Skarpetki i pończochy nie powinny być dziurawe albo zanadto cerowane. Dobrze jest owinać nogi gazetowym papierem, między jedną powierzchnią skarpetki (o ile są cienkie), a drugą. Chroni to doskonale nogi od zmarznięcia.

3) Bielizna ciepła, wełniana lub zastępcza, koszula miękka — z wykładanym kołnierzem.

4) Ubranie nie powinno być zanadto ciężkie, najlepiej narciarskie lub zbliżone do niego (n. p. długie spodnie, spięte na dole i wsunięte w długie wełniane skarpetki). Na koszulę włożyć sweter, na to marynarkę lub wiatrówkę. W razie słonecznej, bezwietrznej pogody, na 2—3 godzinny wymarsz nie potrzeba zabierać płaszców.

Na dłuższe wymarsze zabierać do plecaka zapasową ciepłą koszulę oraz wełniane skarpetki.

5) Niezbędnymi są wełniane rękawiczki, nauszniki i szal. Na rękawiczki wełniane dobrze jest włożyć drugie rękawiczki brentowe z jednym palcem. Nauszniki winny być typu narciarskiego, zasłaniające także czoło. Na nie dopiero przychodzi czapka. Szalem uszczelnić szyję i piersi.

6) Jedzenie należy zabrać wtedy, o ile wychodzimy na więcej niż dwie godziny. W składzie tego jedzenia oprócz chleba z okładem dobrze jest mieć: suszone owoce, cukier, czekoladę.

W wymarszach przekraczających 3 godziny należy zorganizować odpoczynek w jakiejś chacie lub gospodzie wraz z piciem gorącej herbaty (zabrać suchą herbatę i cukier) lub zupy kostkowej. Dać co najmniej pół litra płynu na osobę.

7) Nie powinno się wychodzić w zimie przed godz. 8-ą. Powrót powinien nastąpić jednocześnie z zapadającym zmrokiem. Z młodszymi należy wrócić najdalej po 3-ch godzinach.

8) Aby uniknąć odmrożenia należy: a) Poza ubraniem grubych wełnianych skarpetek, przed wymarszem posmarować nogi tłuszczem oraz nie dopuścić do ich przemoczenia (z chwilą przemoczenia przebrać lub wysuszyć skarpetki w chacie — nacierając

nogi); b) Poza ubraniem całych i ciepłych rękawiczek zdjąć je w czasie rzucania śnieżkami, zaś po skończonym rzucaniu, ręce wysuszyć przez natarcie lub zażrzanie nad ogniem. Po wysuszeniu rąk dopiero założyć rękawice. Wogóle nie dopuścić do zamoczenia rąk. Często zażrzewać się „po dorożkarsku”; c) oprócz zabrania nauszników, posmarować uszy wazeliną, a od czasu do czasu nacierać je rękoma i wzajemnie kontrolować czy nie bieleją (patrzeć także na nos i policzki specjalnie w czasie dni wietrznych). Wogóle należy dbać: o ruch palców nóg i rąk, oraz o częste nacieranie: uszu, nosa i policzków.

9) Nie tolerować: siadania, kładzenia się na śniegu. Nie pozwalać: na bójki z przewracaniem się po śniegu, na żarty w postaci kładzenia śniegu za kołnierz, na nadmierne obmrażanie się i opalenie w razie silnej operacji słonecznej.

10) Pilnować aby młodzież w czasie ruchu: rozluźniła szal, rozpięta płaszcz lub kurtkę, zdjęła w razie ciepła sweter i wiatrowkę, a jednocześnie aby na postojach oraz w czasie wiatru okryła się szczelniej a nawet włożyła dodatkową koszulę oraz sweter i wiatrowkę;

11) W czasie dłuższych wymarszów na gry i ćwiczenia terenowe przewidzieć należy postoje w ciepłych miejscach, umożliwiające spożycie obiadu.

12) Ze względu na konieczny wypoczynek należy organizować kilku godzinne wyprawy zimowe, jedynie: w soboty, w dniach przedświątecznych oraz w przedobiednich godzinach niedziel albo świąt.

mgr. Jan Jasiński.

Współczesne zmiany w metodach nauczania narciarstwa.

Zmiana metod nauczania narciarstwa jest dziś w całym niemal świecie narciarskim faktem dokonany. Oczywiście dotyczy ona tych krajów, gdzie zagadnienie to istnieje, bowiem jak wiemy nie wszystkie kraje uprawiające narciarstwo z tym problemem spotykają się. Mianowicie kraje gdzie narty są codziennym sprzętem użytkowym, gdzie od małego dziecka wszyscy jeżdżą na nartach, zagadnienie metodycznego nauczania nie pochłania tyle zainteresowań.

Jeżeli chodzi o sprecyzowanie odpowiedzi na czym polegają dzisiejsze zmiany w metodyce nauczania narciarstwa, to odpowiedź jest prosta i krótka. Niezależnie od pewnych ideologii i tendencji w metodyce nauczania, których zakres wybiega bardzo daleko wprzód po za te zmiany które się dokonały, to już dziś osiągnięto bezsprzecznie to, że wszyscy metodycy narciarscy pracujący nad tym zagadnieniem zrozumieli i przyjęli za podstawę w szkoleniu t. zw. rozmach, rozpęd (Schwung) w przeciwstawieniu do dotychczas panującego wszechwładnie hamowania, przeciwstawiania się szybkości (stemmen).

Na tym właśnie polega dzisiejsza konkretna zdobycz teoretyków rozwoju metodyki nauczania narciarstwa. W praktyce realizacja idzie dziś po dwóch drogach.

1. kierunek naturalny opierający szkolenie na równoległym prowadzeniu nart, który podniósł walkę o zmianę metod w nauce narciarstwa i nie uważa jej za ukończoną,

2. kierunek, nadal chce utrzymać wielkie znaczenie ewolucji oporowych w początkowym szkoleniu narciarza wprowadzając jednakże do dawnej metodyki nowe wartości realizujące podstawowy czynnik jakim jest rozmach — rozpęd.

Jakkolwiek ten wyłom w dawnych poglądach na metody szkolenia jest wielkim postępem, to mimo wszystko nie może on zadowolić ani zastąpić naturalnych metod szkolenia, które do metodyki szkolenia wnoszą inne wartości nie mniej zasadnicze jak rozmach, a w skutkach bardzo daleko idące. Z tego też powodu, w dalszych wywodach zajmiemy się wyłącznie omówieniem naturalnego kierunku, który jest wielką zdobyczą i wielką przyszłością metodyków narciarstwa.

Zasady metody naturalnej opartej na równoległym prowadzeniu nart są następujące:

1. *wyprowadzić naukę i ewolucje narciarskie z postaw naturalnych (naturalną postawę znajdujemy przy zjeździe strzałą).*
2. *Wykorzystać rozmach do nauki ewolucji.*
3. *Nie uczyć ewolucji narciarskich, ale narciarza przystosowywać do zjazdu narciarza terenowego.*
4. *Ewolucje wyprowadzające się z nienaturalnych postaw (z pługu) uczyć jako następce po częściowym opanowaniu zjazdów o równoległym prowadzeniu nart.*

Z podanych tu zasad jasno wynika, że metoda naturalna w narciarstwie wyprowadzając naukę z równoległego ułożenia nart dąży bezpośrednio do ewolucji, które w potocznym języku przyjęliśmy nazywać kristjaniami. Przy czym bardzo znamienne i niesłychanie ważnym jest w nowej metodzie całkowite uzależnienie ewolucji od terenu. Jest to niejako wyprowadzenie ewolucji z terenu, przeciwstawiające się dotychczas panującym poglądom, że pierwszą jest nauka ewolucji a później zastosowanie ich w terenie. Życie się z terenem występuje w nowej metodzie od pierwszego dnia od pierwszej lekcji.

Godnym podkreślenia jest również to, co bardzo często jest mylnie podawane i rozumiane, że metoda równoległych nart nie potępia ani nie dąży do usunięcia z techniki narciarskiej ewolucyj oporowych. Przesławia jedynie kolejność ich nauczania. Wywody popierające ten kierunek w nauczaniu narciarstwa znajdzie czytelnik w podstawowych pracach tej dziedziny: Fr. Horschek, „*Natuerliche Lehrweise des Schillaufens*“; J. Skład, „*Kurs narciarstwa metodą równoległych nart*“. Tu należy jedynie stwierdzić, że takie przedstawienie kolejności nauczania narciarstwa otwiera początkującemu narciarzowi drogę do łatwego postępu w technice narciarskiej i wprowadza go odrazu w technikę, która jest celem każdego narciarza.

Praktyczne ujęcie nauki metodą równoległych nart przedstawia się następująco:

1 *Nauka zjazdu strzałą na wprost i w poprzek stoku*, Głównym celem tego ćwiczenia jest oswojenie się z szybkością i wyrobienie odpowiedniej postawy zjazdowej. Postawy koniecznej nie tylko do zjazdu na wprost ale również postawy z której wyprowadzi się następnie zmiany kierunku. Postawę tę musi charakteryzować silne wychylenie ciała do przodu (Vorlage) niezbędne przy nauce równoległego łuku od stoku. Ponieważ ze zjazdu strzałą wyprowadzamy całą równoległą metodę, przeto zjazd ten musi być wyćwiczony w najróżnorodniejszych postawach i warunkach. Im większą swobodę i opanowanie ciała wykaże narciarz w tym zjeździe tem łatwiej postępować będzie jego szkolenie.

2. *Zjazd strzałą po nierównościach terenowych*. Celem tego ćwiczenia jest „zespoleenie“ równowagi narciarza z ukształtowaniem terenu. Im wcześniej i im dokładniej „zespolei“ się nar-

ciarz z tercnowym ukształtowaniem, tym postępy w nauce równoległego łuku będą szybsze i bardziej celowe.

3. *Nauka poprzecznego obsuwania się na stoku.* Kto umie obsuwać się poprzecznie na stoku, ten umie i łuk od stoku. Najważniejszym i najistotniejszym w tym ćwiczeniu jest właściwa postawa i obsuwanie się na całych ślizgach, to znaczy na deskach płasko do stoku ułożonych. Postawa jest bardzo charakterystyczna. Mianowicie stopy, kolana i biodra są podane do stoku a tułów odchylony jest w biodrach od stoku. Ciało układa się jakby w łuk, którego wygięcie zbliżone jest do stoku. Im silniej potrafi się narciarz odchylić od stoku utrzymując przy tym wychylenie ciała do przodu, tem bardziej zdecydowanie zbliża się do doskonałego łuku od stoku. W szkoleniu narciarzy popełnia się często ten błąd, że niedostatecznie dopilnowuje się wyćwiczenia tej postawy, co przede wszystkim odnosi się do obustronności tego ćwiczenia. Im bardziej stromy jest stok, tym łatwiejsze jest wykonanie tego ćwiczenia. Dla wstępnej nauki dobrze jest posłużyć się klepiskiem, które w dalszym szkoleniu zastąpić należy większym rozpięciem poprzedzającym poprzeczne obsuwanie.

4. *Zatrzymanie się do stoku.* Jest pewną wydoskonaloną formą poprzecznego obsuwania. Dla początkującego narciarza znacznie łatwiej jest jeżeli przy tym wysuwa do przodu nogę od stoku, wytwarzając nożycowe ułożenie nart. Jednakże okazało się, że takie nożycowe ustawienie a raczej nawyki wynikłe z takiego ustawienia nart przeszkadzają i utrudniają w pewnym stopniu naukę późniejszego łuku od stoku. Lepiej za tym z pewną może szkodą dla samego zatrzymania w początkowej nauce uczyć, bez lub tylko z bardzo nieznacznym nożycowym ustawieniem, a główny nacisk położyć na wychylenie do przodu i odchylenie tułowia od stoku.

5. *Nauka równoległego łuku od stoku.* W nauce równoległego łuku od stoku, obok wspomnianego już poprzecznego obsuwania które jest podstawą łuku, posługujemy się „pomocami terenowymi” albo inaczej mówiąc wykorzystujemy pomocne nam do tego ukształtowania terenowe jak: a) *progi terenowe*, b) *szkarpki terenowe*, c) *zagłębienia*, d) *przeciwstoki*.

Ukształtowania terenowe, które w nauce opartej na przeciwstawieniu się szybkości, na ewolucjach oporowych, były utrudnieniem nauki, a dla narciarza okazją do upadku, stają się w me-

todzie równoległego prowadzenia nart decydującym czynnikiem w nauce. Zaś dla narciarza urozmaiceniem zjazdu. Chodzi tylko o odpowiednie i umiejętne ich wykorzystanie. (Szczegółowe opisy znajdzie czytelnik we wspomnianej książce „Metoda równoległych nart”). Dla przykładu wspomnę tylko o progu terenowym. Czyż nie łatwiej jest zmienić kierunek nart, jeżeli np. na progu terenowym przednia połowa nart znajduje się w powietrzu. Wystarczy tylko wykonać odpowiedni ruch tułowiem a łuk od stoku wykonamy z łatwością itd. itd.

6. *Nauka zjazdu równoległymi łukami z pomocą kijków.* Tego rodzaju zjazd potrzebny nam jest w nauce w wypadkach kiedy spotykamy się z b. trudnymi warunkami terenowymi i umiejętności naszych uczniów są niewystarczające do pokonania terenu. Zjazdów tych nie należy nadużywać, bowiem w pewnej mierze przyczyniają się one do zatracenia wychylenia ciała do przodu. Umiarkowane stosowanie zjazdu jest pożyteczne.

7. *Nauka ewolucyj oporowych.* Przechodząc do nauki ćwiczeń oporowych należy liczyć się z tym że narciarz nasz ma teraz już zupełnie inne nastawienia do narciarstwa. Jego duch narciarstwa jest inny a w związku z tym i ustosunkowanie do nauki. Jego nauka oparta jest na całościach ruchowych, na zespoleniu się z terenem i na rozmachu. Dlatego też ucząc takiego narciarza ewolucji oporowych musimy pójść w tym samym duchu. Musimy szkolenie związać z terenem i oprzeć na szybkości, naukę ewolucji oporowych, postawy również muszą ulec pewnym modyfikacjom i dostosować się nieco do kristjaniowego nastawienia. Dlatego też zwolennicy metod oporowych niebardzo mogą w naszych oporach poznać klasyczne opory. Ale nam nie chodzi o klasyczną formę, lecz o ruch, o wykorzystanie ruchu dla zjazdu w terenie. Więc pewna śmiałość w zrezygnowaniu z klasycznych form oporowych jest konieczna.

8. *Połączenie rozmachu równoległego prowadzenia nart z ewolucjami oporowymi.* Omówienie tego ćwiczenia zawarte jest w poprzednim punkcie. Tu jedynie chciałbym podkreślić że takie połączenie w nauce jest celowe i pożądane.

9. *Dowolne stosowanie techniki narciarskiej.*

10. *Wycieczki codzienne dla doświadczeń narciarskich.* Te dwa punkty wynikają już z całego ducha nauki. Zwłaszcza codzienne wycieczki. Są to może nawet nie wycieczki ale spacer.

Pozostawienie pewnej swobody w stosowaniu techniki narciarskiej prowadzi do doskonalenia ewolucji, najbardziej danemu narciarzowi odpowiadających i czyni naukę dlań przyjemną. Na wycieczkach takich należy bardzo ostrożnie stosować obowiązek zjazdu śladem wyznaczonym przez instruktora. Ślad założony nawet w łatwym miejscu po kilku przejazdach jest już zjazdem trudnym, a jeżeli zważymy że na końcu grupy pozostają narciarze zwykle słabsi, nawet mimo troski instruktora o nich, to ślad ten jest dla nich nieodpowiedni. Nadmierna swoboda w wyborze śladu jest również niewskazana i kierować się tu trzeba doświadczeniami instruktora.

Przykłady dnia zajęć zaczerpnięte z książki „Kurs narciarstwa metodą równoległych nart”.

Dzień drugi.

Program dnia:

Cwiczenie 1: Powtórzenie kroku zwykłego bez kijków. 2: Powtórzenie kroku zwykłego z kijkami, 3: Zabawy na terenie płaskim. 4: Dwukrok na terenie płaskim, 5: Krok z odbicia na pochyłości. 6: Zjazd strzałą na wprost i zatrzymanie długim łukiem. 7: Zjazd w skos stoku i zatrzymanie do stoku. 8: Obsuwanie się poprzeczne do stoku. 9: Zjazd w skos i poprzeczne ślizganie od stoku. 10: Zabawy na stoku. 11: Łuk na garbie terenowym. 12: Obsuwanie na progu terenowym. 13: Łuk od stoku na progu terenowym. 14: Łuk na stoku w dowolnym miejscu. 15: Spacer po pobliskim terenie.

Dzień 6-ty.

Wprowadzenie ewolucyj oporowych.

Program dnia: 1: Powtórzenie kroków, 2: Zjazd pługiem. 3: Zjazd oporem. 4: Kristiania z oporu. 5. Kristiania z oporu, z kijkiem (Jakobsen). 6: Wycieczka narciarska z dowolnym stosowaniem techniki narciarskiej.

J. Skład.

O współczesnych metodach gimnastycznych.

Niels Bukh.

Niedawno interesujące i doskonałe pokazy dwóch drużyn gimnastycznych, męskiej i żeńskiej Nielsa Bukha dały szeregowi ośrodkom wychowania fizycznego w Polsce sposobność do zapoznania się z metodą *gimnastyki prymitywnej* w oryginalnym wykonaniu i interpretacji jej twórcy. Wydając sąd o tej metodzie nie należy jednak zapominać, że to co nam pokazano, była to gimnastyka pokazowa, której założenia, wymagania, a poniekąd i cele są szczególnego rodzaju. Sam też Bukh wyraźnie odróżnia tę gimnastykę, nazywając ją „sportową”, przy której żąda maksymalnego wysiłku i sprawności gimnastyka w każdym pojedynczym ćwiczeniu. „Należy stale pracować — pisze Bukh — aż do granicy możliwości, inaczej nie jest to żaden sport, ani pokaz rezultatów pracy”.

O metodzie Bukha pisano u nas dosyć wiele ¹⁾, książka Bukha jest przetłumaczona na język polski, należy więc przypuszczać, że znajomość gimnastyki prymitywnej jest u nas dosyć powszechna, co dozwala na skrócone przedstawienie sprawy. Pragnę też tutaj zwrócić przede wszystkim uwagę na zmiany i ewolucję, jakiej omawiana metoda w ostatnich czasach uległa, oraz na zastosowanie jej w gimnastyce wychowawczej w szkole.

W dzisiejszym stanie rzeczy gimnastyka Bukha osiągnęła pewne cechy stałości, co stwierdza wyraźnie w swoich wypowiedziach autor. W ostatnim, trzecim wydaniu jego książki ²⁾ czytamy: „Gimnastyka prymitywna w latach ubiegłych była uprawiana jako próba, a nie jako nowy system gimnastyczny, ale to winno teraz ulec zmianie. Nie mają przez to zachwiać się podstawy lub cele gimnastyki prymitywnej, lecz użycie środków ma wprowadzić w pewniejsze łożysko. Nasza praca w ciągu ostatnich lat dwudziestu została poddana gruntownej próbie zarówno w Szkole Gimnastycznej w Ollerup, jak i w stowarzyszeniach i szkołach i wiele z ćwiczeń oraz środków oddziaływania gimnastyki prymitywnej okazały się o tyle bardziej wartościowe, niż do-

¹⁾ M. inn. i podpisany w N-rze 1—2 „Wychowania Fizycznego”, styczeń—luty, 1934.

²⁾ Niels Bukh: „Danks primitiv Gymnastik”, Dredie Udgave, H. Hagerup, Kopenhaga 1936.

tychczasowe, że zebrano je tutaj w III wydaniu i przedstawiono jako *system* pod nazwą *duńska gimnastyka prymitywna*". Dumne te słowa autora są oczywistym nieporozumieniem. Okazuje się ono nie tylko w świetle faktów, które każą nam traktować gimnastykę prymitywną jako metodę gimnastyczną, wyrosłą z pnia szwedzkiego, ale również wynika z cytowanych słów samego Bukha, gdy mówi o pozostawieniu *podstaw* i *celów* swej gimnastyki i gdy na innym miejscu stwierdza, iż praca jego nigdy nie była w niezgodzie z poglądami Linga, choć zawsze ostro w wielu punktach przeciwstawiała się ortodoksyjnej gimnastyce szwedzkiej. Istotnie punkty wyjścia zarówno Linga, jak i Bukha są wspólne, a to w odniesieniu do wybijającej się na pierwszy plan troski o postawę ciała. Bukh, jak i Ling budują całość swej pracy na poprawianiu błędów postawy. Przypomnieć tu wypada charakterystyczne dla Bukha ćwiczenia w biernych rozciąganiach, które najoczywiściej zaczerpnął od Linga. Jednakże dla Bukha, w odróżnieniu od pojęć, jakim hołdowali następcy Linga w Szwecji, postawa ma określać stan rozwoju i wyrobienia ciała (i ducha) przez ćwiczenia, przez ruch, przez ciągłą, energiczną pracę, przez szybkie przechodzenie od maksymalnych skurczów do zupełnych rozkurczów, przez doprowadzenie ruchu w stawach do granicy ich ruchomości. Uzyskanie dobrej postawy jest celem, do jakiego ćwiczenia zmiierzają, a nie środkiem w każdym pojedynczym ćwiczeniu, jak to pojmowano tak długie lata w Centr. Instytucie Sztokholmskim. To też najbardziej charakterystycznymi cechami gimnastyki prymitywnej są praca rytmiczna, ruch ciągły, płynny, bez zatrzymywań, wprawianie w potężny ruch całych kompleksów stawowych i grup mięśniowych. wreszcie bierne rozciąganie przy pomocy towarzysza.

Niels Bukh na równi z Björkstén, Thulinem, Bertramem odsztywnił gimnastykę szwedzką, uczynił z niej twór żywy. I jakkolwiek rytm przejął od Björkstén, a ciągłość ruchu podobno od Bertram, to jednak scharmonizowanie tych czynników w kształt metody o znacznej atrakcyjności jest jego oryginalną pracą, zasługą zaś spopularyzowanie tych postulatów w świecie gimnastycznym. W tym samym sensie stał się Niels Bukh prawdziwym odnowicielem gimnastyki.

Dalszym tytułem do zasługi twórcy gimnastyki prymitywnej jest odświeżenie zasobu materiału ćwiczebnego nowymi, oryginalnymi formami ruchu, co nie było rzeczą łatwą przy zachowaniu

zasadniczych podstaw podziału ćwiczeń kształtujących. W tym względzie wykazał Bukh, chciałoby się rzec, genialną inwencję. Bogactwo różnorodność, oryginalność i piękno, oraz naturalność tych ćwiczeń są uderzające. Inną cechą szczególną ćwiczeń tułowia jest wyzyskanie ruchów ramion dla zwiększenia obszerności ruchu lub intensowności ćwiczenia (wymachy ramion).

Jeżeli chodzi o zastosowanie rytmu, to tu należałoby wytknąć gimnastyce prymitywnej, że jest on tu zbyt jednostajny, to znaczy nie uwzględnia akcentowanych i nieakcentowanych części w danym kompleksie ćwiczebnym, co tak silnie i słusznie podkreśla Björsktén. Ta jednostajność rytmu, pociągająca za sobą niebezpieczeństwo szybkiej automatyzacji, wyszła szczególnie na jaw w ostatnim czasie, gdy Bukh najwyraźniej zwolnił ogólne tempo swych lekcjach, które dawniej odznaczało się wielką gwałtownością.

Co się tyczy podziału ćwiczeń Bukha, to tutaj jego znaczną zasługą jest wyodrębnienie ćwiczeń zwinności (nóg, ramion) i konsekwentne ich stosowanie. Mniej szczęśliwe jest wyodrębnienie ćwiczeń gibkości i siły. Jeśli to da się łatwo rozróżnić w odniesieniu do ćwiczeń ramion (tam gdzie one pracują przy mniejszym obciążeniu ciężarem ciała), gorzej już idzie z ćwiczeniami nóg, a mało przekonywujący jest ich podział w odniesieniu do tułowia. Np. przy ćwiczeniach brzucha będą to przeważnie ćwiczenia z pracą statyczną. Należy bezstronnie stwierdzić, że podział ćwiczeń kształtujących Linharda, który Bukh starannie omija, choć wywarł on na Bukha znaczny wpływ, jest nierównie jaśniejszy i dokładniejszy. Mimo tych zastrzeżeń trzeba podnieść, że postulat wyrabiania gibkości i ruchomości stawów, tak bardzo podkreślony przez Bukha, może stanowić ważną wskazówkę metodyczną dla nauczyciela.

Swój schemat lekcyjny, t. zw. przez niego „plan pracy”, dzieli Niels Bukh na 5 odcinków: I. Praca odnoży, grzbietu i lędźwi w staniu. II. Praca tułowia w staniu. III. Praca tułowia w klęku, siadzie i leżeniu. IV. Praca mięśni grzbietu, barków, mięśni dźwigających ciało (w zwisie i podporze) i mięśni brzusznych przy przyścianku. V. Ćwiczenia o charakterze sportowym. *Odcinek I* obejmuje ćwiczenia pobudzające krążenie ruchami kończyn górnych i dolnych, dalej skłony tułowia w tył powyż i skłony rozciągające lędźwie w spokojnym tempie. *Odcinek II* stanowi kontynuację odcinka I i zawiera ćwiczenia gibko-

ści tułowia (uruchamiające) zwłaszcza w części piersiowej. Dla wzmożenia intensywności ruchów tułowia łączy się tu ruchy ramion. W *odcinku III* przechodzi się w sposób naturalny do coraz niższych pozycji wyjściowych aż do leżenia, a to w celu uzyskania lepszych warunków dla energicznej pracy mięśni grzbietu i brzucha. W tym celu również łączy się te ćwiczenia z ruchami ramion i nóg. Największe natężenie tej części ćwiczeń osiąga się w *odcinku IV*, który obejmuje ćwiczenia przy przyścianku zarówno dla biernych gibkościowych rozciągań grzbietu i pasa barkowego, jak i czynnej pracy mięśni grzbietu i brzucha już to w zwisach i półzwisach, już to z ustaleniem rąk lub stóp na przyścianku. Powyższe 4 odcinki lekcji, trwające każdy po 10 minut, stanowią jej część kształtującą. *Odcinek V* obejmuje 15 min. ćwiczeń chodu, biegów, skoków i ćwiczeń zręczności (akrobatyka parterowa), te ostatnie powszechnie uprawiane w Danii.

Oto przykład schematu bukhowskiego „planu pracy“:

Odcinek I. Stanie, praca odnóży, grzbietu i lędźwi.

Grupy pracy:	Działanie:
1. Ramiona	G = gibkość
2. Nogi i ramiona	Z = zwinność
3. Ramiona i lędźwie	G
4. Grzbiet	S = siła
5. Ramiona	G
6. Nogi i ramiona	G
7. Ramiona i grzbiet	G i S
8. Nogi	S

Odcinek II. Stanie, praca tułowia.

1. Ruchy boczne	G
2. Ruchy boczne	G
3. Lędźwia i grzbiet	G i S
4. Ruchy boczne	G
5. Ruchy boczne i nogi	G
6. Ruchy boczne i lędźwia	G
7. Grzbiet	S

Odcinek III. Klęk, siad i leżenie, praca tułowia.

1. Ruchy boczne	G
2. Grzbiet	S
3. Ramiona	S
4. Brzuch	S
5. Szyja	S
6. Brzuch	S
7. Grzbiet	S

Odcinek IV. Praca przy przyścianku grzbietu, barków, mięśni dźwigających ciało, brzusznych i innych.

1. Grzbiet	G
2. Grzbiet	G
3. Brzuch	S
4. Ramiona	S
5. Grzbiet	G
6. Ramiona	S
7. Grzbiet	S

Odcinek V. Ćwiczenia o charakterze sportowym.

1. Chód	Z
2. Bieg	Z
3. Rodzaje kroku, płas	Z
4. Skok	Z
5. Skok	Z
6. Skok	Z

Tak się przedstawia metoda w zastosowaniu do młodych silnych mężczyzn. Jeśli chodzi o gimnastykę wychowawczą w szkole, to istnieją desyć znaczne odchylenia, które możemy stwierdzić w podręczniku uczniów Bukha, Richarda Pedersena i Alfreda Andreassena³⁾, na który Bukh w swej książce się powołuje. Tam plan pracy dzieli się na 5 odcinków następujących: W *pierwszym* zaczyna się lżejszymi ćwiczeniami ramion i nóg, *drugi* obejmuje ćwiczenia tułowia i odnóży w następujących pozycjach: rozkrok, klęk, siad, leżenie tyłem i przodem (co nie jest związane z porządkiem i ilością ćwiczeń). Odcinek *trzeci* zawiera ćwiczenia przy przyścianku lub na tramie, przy czym lżejsze zwisy wykonuje się na przyścianku. W odcinku *czwartym* mamy chód i bieg, w *piątym* ćwiczenia skoków i zręczności w zastępach, np. w takim układzie: 1. skok wolny, 2. zwisy (tram, liny), 3. skoki mieszane, 4. ćwiczenia zręczności. Bierne uruchamiania kręgosłupa przy pomocy towarzysza zostały w gimnastyce szkolnej usunięte. Ćwiczeń równoważnych na przyrządach nie przeprowadza się w metodzie Bukha zarówno w gimnastyce dorosłych, jak i szkolnej.

Z powyższego planu dla szkół widzimy dość duży kompromis z ogólnie przyjętymi zasadami gimnastyki wychowawczej w kierunku zwłaszcza uwzględnienia ćwiczeń o charakterze praktycznym i zabaw, których w gimnastyce dorosłych brak zupełny.

³⁾ 18 Dagsövelser i Drenggymnastik, Frederiksberg Bogtrykkeri, 1933.

Dla gimnastyki kobiecej metoda Bukha nie ma prawie nic do powiedzenia. Jak widzieliśmy na pokazach drużyny żeńskiej Bukha, olbrzymią większość ćwiczeń zaczerpnięto przede wszystkim z gimnastyki Björkstén. Nowością Bukha jest stosowanie śpiewu chóralnego w czasie ćwiczeń dla odliczenia taktów (nucenia używa również Björkstén), co ma zastąpić muzykę, do ćwiczeń której Bukh nie uznaje. Można żywić duże zastrzeżenia czy to sposób odpowiedni.

Reasumując niniejsze uwagi stwierdzmy, że wkład Nielsa Bukha do systemu gimnastycznego szwedzkiego zawiera liczne, wielkie i trwałe wartości, choć metoda jako całość niewątpliwie posiada znaczne braki. Z tych najważniejszy jest brak ćwiczeń o wartości użytkowej (użytkarnych).

mgr. Tadeusz Biernakiewicz.

Technika koszykówki.

Technika koszykówki składa się: z techniki opanowania piłki (chwyt, podanie, rzuty i kozłowanie), i techniki opanowania ciała, (postawa, starty, obroty, zwody i poruszanie się). Opanowanie tych elementów da nam pojęcie doskonałości techniki koszykówki.

Ze względu na to, że opanowania piłki oraz ciała uczymy w większości wypadków łącznie, wynika następujący podział techniki koszykówki: 1) Podania, starty. 2) Rzuty na kosz. 3) Obroty, kozłowanie, zwody. 4) Indywidualny atak i obrona.

Widzimy przy tym podziale, że kolejność grup jest zestawiona według trudności i tworzy jakby normalny rozwój techniki od najpotrzebniejszych i prostych elementów do trudnych i złożonych, przy czym każdy następny element zawiera powtórzenie poprzedniego. Np. w ćwiczeniach rzutów na kosz powtarzamy podania i starty. W ćwiczeniu indywidualny atak i obrona powtarzamy trzy poprzednio opanowane grupy techniki.

1. Podanie i starty.

Uwagi ogólne. Podanie jest podstawą gry drużynowej. Przewodzenie jakichkolwiek kombinacji jest możliwe tylko wtedy,

kiedy wszyscy gracze umieją chwycić i odpowiednio wykorzystać podanie, oraz dobrze regulować jego siłę i tempo.

Podanie musi być: dokładne, szybkie, taktyczne, wygodne i łatwe do przyjęcia.

Omówimy najpierw kwestię dokładności podania. W koszykówce partnerzy gracza posiadającego piłkę są „kryci” przez przeciwnika, przy czym najbardziej „kryci” są gracze których pozycja jest taktycznie wygodna i którym trzeba postarać się podać piłkę. Dlatego partnerzy posiadającego piłkę próbują „oderwać.. się od „kryjącego” ich przeciwnika przez nagłe zrywy i starty. Stąd podanie piłki zwykle odbywa się w ruchu.

Nawet gdy gracz jest „wolny” to nie czeka na piłkę lecz wychodzi na taktycznie wygodną pozycję i otrzymuje piłkę w ruchu. Stąd pierwszym warunkiem dokładnego podania jest *zgodność tempa* i kierunku ruchu piłki z tempem i kierunkiem ruchu gracza.

Piłkę podaje się graczowi dla pewnego celu — rzut na kosz, dobre podanie, prowadzenie i t. p.

Zwykle gracz otrzymujący piłkę jest odrazu zaatakowany. Dlatego też piłka musi być podana tak żeby była możliwość natychmiastowego dalszego zagrania bez straty czasu. Np. gracz pod koszem otrzymuje piłkę. Kiedy gracz otrzymuje piłkę na wysokości piersi albo czoła to wówczas jest odrazu w pozycji wyjściowej i wykonuje rzut. Kiedy piłka będzie podana na wysokości kolana albo wysoko nad głową to wtedy gracz musi podnieść albo opuścić piłkę do wykonania rzutu tracąc przy tym kilka sekund czasu. Te kilka sekund decyduje zwykle o wyniku w walce pod koszem.

Drugim warunkiem dokładności podania jest: gracz po otrzymaniu piłki musi być w pozycji wyjściowej dla strzału na kosz lub zagrania dalej.

Podanie musi być dostatecznie silnym. Dobrze wyszkoleni gracze mogą pozwolić sobie na silne podania nawet z krótkiej odległości. Podanie taktycznie wygodne, musi być zawsze gdyż inaczej nie stworzymy sytuacji strzałowej.

Podanie musi być skierowane od pasa do wysokości barków.

Dzięki stosunkowo małym wymiarom boiska podania zwykle odbywają się w niewielkiej odległości od przeciwnika próbującego zaatakować w momencie zamachu oraz w momencie rzutu lub odejścia piłki z rąk.

Dlatego sposoby podania oceniamy w koszykówce nie według wygody lub trudności wykonania a według stopnia trudności dla przeciwnika mogącego zaatakować nas w momencie podania i zdobycia piłki.

Trudno zdobyć piłkę w wypadkach kiedy rzut wykonuje się *małym ale szybkim zamachem* (Amerykanina). Kiedy piłka przy zamachu jest pod ochroną ciała, kiedy po pozycji wyjściowej trudno zgadnąć jakim sposobem i dokąd będzie skierowane podanie, gdy bowiem gracz zaczął rzut może zatrzymać jego wykonanie i odrazu przejść na inny rodzaj rzutu.

Łatwo jest zdobyć piłkę, gdy podanie wymaga dużego i silnego zamachu w czasie którego piłka nie jest broniona przez ciało przeciwnika posiadającego piłkę, kiedy sposób podania jasno wykazuje kierunek, i kiedy zamachu nie można zatrzymać lub dodać zwody.

Prawidłowe wykonanie podań wymaga pracy całego ciała. Siła i dokładność podań tworzą w jednakowym stopniu ruch rąk jak i skręt albo zwrot ciała, prawidłowe ułożenie nóg, rozłożenie ciężkości ciała.

Dlatego podania dzielimy według pozycji wyjściowej albo nazywamy według „stron ciała” — z prawej, lewej, z przodu.

Z prawej strony. Gracz stoi zwrócony lewym bokiem ku leżącej do niego piłce (lewa noga jest wykroczna) i otrzymuje piłkę na prawą rękę, i z tej samej strony oddaje.

Z lewej strony. Gracz stoi zwrócony prawym bokiem ku piłce (prawa noga wykroczna) i otrzymuje piłkę na lewą rękę i z tej strony oddaje.

Z przodu. Gracz zwrócony ciałem ku piłce, otrzymuje i oddaje z przodu. Podania są jednoręczne i dwuręczne, dolne, boczne, górne i z przodu.

Najważniejszym w technice podań i chwytów jest opanowanie chwytów i oddania piłki według „stron”. Opanowanie „lewej strony” jest znacznie trudniejsze.

Chwył piłki z lewej strony przy lewej nodze wykroczonej albo powoduje przeniesienie piłki na prawą stronę co jest nieprawidłowym bo da możliwość zaatakowania i stratę piłki lub też przetrzymania (sędziowski) akcji.

Cel: Opanowanie podań i chwytów według stron ciała.

Ustawienia graczy w tych ćwiczeniach są: w kole, szeregach, w rzędzie i dowolnym ustawieniu.

Ustawienia te nie odgrywają specjalnej roli i są ważne dla organizacji, dają różnorodność prowadzenia pracy.

Wszystkie ćwiczenia winny być przeprowadzone w pierwszych fazach w bardzo spokojnym i wolnym tempie. W przeciwnym razie wykonanie męczy graczy i nie da opanowania a może doprowadzić zespół do przetrenowania.

(D. c. n.).

W. Kłyszejko.

PRZEGLĄD PIŚMIENICTWA

Em. H. Gimnastyka pedagogiczna i lecznicza. (Frisk — og Sygegymnastik).

Autor przypomina, że nad sprawą oddzielnego traktowania studiów, wymaganych do wymienionych w nagłówku dwóch rodzajów gimnastyki, zaczęto w Szwecji debatować już w 1910 roku. Zmiana w tym kierunku nastąpiła jednak dopiero przed niedawnym czasem i obecnie Królewski Centralny Instytut Gimnastyczny w Sztokholmie kształci kandydatów tylko w jednej z wymienionych dziedzin. W związku z tymi zmianami pojawiły się w prasie wystąpienia z których autor powołuje się na najbardziej ważkie.

Dyrektor Centralnego Instytutu w Sztokholmie major G. Winroth uważa, że dziedziny te winny być oddzielone i zgadza się, że każdy nauczyciel gimnastyki winien mieć pojęcie o gimnastyce leczniczej. Podział tych rodzajów gimnastyki — zdaniem majora Winrotha, — może przede wszystkim spowodować całkowite przeniesienie ćwiczeń poprawy postawy (Haltungsgymnastik) do gimnastyki leczniczej. Wniosek stąd płynie, że całe zagadnienie postawy w gimnastyce pedagogicznej staje się problemem wychowawczym, a nie jak dotąd ortopedycznym. W ten sposób nauczyciel gimnastyki nie będzie miał okazji zajmowania się sprawami, zającebiającymi ściśle o gimnastykę leczniczą. Zdaniem autora zmiany te z biegiem czasu sprowadzą odmienne rozumienie gimnastyki pedagogicznej, opierając ją nie tylko na zasadach natury gimnastyczno-sportowej, lecz także o zasady pedagogiki i psychologii.

Autor powołuje się na inny artykuł majora Winrotha, w którym ten podkreślał, że dokładna ocena zniekształceń ciała połączona jest z dużymi trudnościami i dlatego nawet fachowcy popełniać mogą błędy. Często ortopedzi kierują dzieci ze zwiększoną lordozą do Centralnego Instytutu, a okazuje się, że ich wklęsłość lędźwiowa jest niedostatecznie zaznaczona. Autor powiada, że nauczyciel gimnastyki winien posiadać tylko tyle wiadomości o zniekształceniach, aby zdawać sobie sprawę, że nie wolno mu ich naprawiać na własną rękę.

Autor przytacza w dalszym ciągu zdanie Winrotha, który uważa, że zagadnienie postawy jest niebezpieczne. W tym zakresie daje się zauważyć wiele przesady. Świadczy o tym duża ilość ćwiczeń o cechach gimnastyki leczniczej, jaka istnieje w zasobie gimnastyki pedagogicznej. Dotyczy to zwłaszcza ćwiczeń z oporem współćwiczącego. Stosuje się je w przypadkach, gdy wpływu ich na ustrój nie możemy skontrolować, a niekiedy zastosowanie ich dla ćwiczących w pewnym wieku, może wprost oddziaływać szkodliwie. (Według Tidsskrift for Legemsøvelser Nr. 4/1936).

D. R.

NIELS ILLERIS. (Wojskowe regulaminy gimnastyczne). Militaere Gymnastikreglementer. Tidsskrift for Legemsøvelser, Nr. 2/1937, Kopenhaga.

Autor omawia wojskowe regulaminy gimnastyczne, jakie ostatnimi czasy ukazały się w Szwecji, Norwegii i Danii. Uważa jednocześnie, że nie tylko porównanie ich ze sobą, ale również zestawienie z gimnastyką szkolną tych krajów może być ciekawe dla specjalistów.

Omawiane regulaminy świadczą o tym, że kompetentne czynniki wojskowe, poza właściwymi ćwiczeniami wojskowymi życzą sobie, aby dla odbywającej powinność wojskową młodzieży, stosować również wychowawcze ćwiczenia cieleśne.

Właściwy zasób ćwiczeń gimnastycznych, jaki powinien być stosowany w wojsku tych trzech krajów, jest w głównych zarysach ten sam i składa się z dobrych i solidnych lingowskich ćwiczeń kształtujących, ćwiczeń równowagi bez i na przyrządach, ćwiczeń zwisu, chodu, biegu, skoku oraz niezbędnych ćwiczeń porządkowych.

Zasób ćwiczebny we wszystkich trzech regulaminach został uporządkowany zgodnie z Lindhardem, t. zn. według celu, jaki spodziewamy się osiągnąć przez zastosowanie danych ćwiczeń.

Nowy duński regulamin z roku 1936 całkowicie odbiega od wydanego w 1905 r.

Poza kilkoma systematycznymi przeglądami zasobu ćwiczebnego Illerisa (1927), Ottara (1929 r.) i Reimera (1930 r.), żaden z dotychczasowych duńskich podręczników gimnastyki nie zastosował podziału Lindhardowskiego. I dlatego autor z radością wita tę okoliczność, że właśnie nowy regulamin wojskowy, tak bez zastrzeżeń, uznaje tę nową zasadę podziału zasobu ćwiczebnego.

D. R.

M. BOYE. Nekrolog poświęcony pamięci dr. P. Jaeck'a, dyrektora Instytutu W. F. przy Uniwersytecie w Marburgu, który zmarł w kwiecie wieku śmiercią tragiczną. Dr. Jaeck był tym, który nawiązał międzynarodowy kontakt sportu akademickiego, wyjeżdżając corocznie w tym celu do innego kraju. Ostatnio zaś był kierownikiem Międzynarodowego Obozu Studentów w. f. i Przewodniczącym Międzynarodowego Kongresu W. F. na Olimpiadzie w Berlinie.

PROF. E. JAENSCH. Reorganizacja uniwersytetów niemieckich i dzieło życia P. Jaeck'a. str. 428—433.

Autor poświęcając artykuł pamięci zmarłego zamieszcza swoje wywody w następujących podtytułach:

Osoba i twórczość; zreorganizowana idea kształcenia i nowe zadania wychowania fizycznego; stworzenie wspólnej płaszczyzny dla całego narodu opartej na wych. fizycznym; zadania wychowania fizycznego w dziedzinie psychicznej intelektualnej i kulturalnej; wychowanie fizyczne i pielęgnowanie ducha młodzieży; kształcenie wychowawców fizycznych w ramach kształcenia uniwersyteckiego, jako dzieło życia P. Jaeck'a.

Dr. med. et phil. L. ENGLERT: O zabawie. str. 433—436. Są to refleksje o charakterze filozoficznym na temat zabawy dziecka.

Prof. dr. E. MEHL: Antonio Scaino „Trattato del giuoco della palla” (Wenecja 1555) — Pierwszy nowoczesny podręcznik o grach piłką, będący historycznym dokumentem z czasów późnego humanizmu. Str. 437—445 cz. I.

K. M. BUNGADT: Jeszcze raz Jahn und Friesen. Str. 446—449.

Artykuł jest uzupełnieniem biografii Friesena, która ukazała się niedawno w opracowaniu E. Ründnagela. Autor podkreśla tu wielką rolę i znaczenie Friesena, który wraz z Jahnem był jednym z pierwszych przywódców młodzieży i twórców idei nacjonalistycznej.

W. KRAUSE: Pozycje budżetowe w. f. w gminach i związkach gminnych w okręgach pruskich w latach 1927—1935. Str. 449—453.

Autor podaje szereg zestawień statystycznych odnośnie do wydatków i dochodów wynikłych z w. f. i sportu. Z analizy zestawień wynika, że w wielu wypadkach dochody z imprez przewyższają sumy jakimi państwo subsyduje odnośne jednostki organizacyjne.

Dr. K. FEIGE: Wioślarstwo zręcznościowe, czy wioślarstwo stylowe. Str. 453—461.

Autor stawia pytanie czy sportowi wioślarskiemu potrzebne jest inne współzawodnictwo, aniżeli regaty. W odpowiedzi stwierdza, że dorosłym mężczyznom regaty wioślarskie całkowicie odpowiadają i wy-

starzają. Natomiast jeżeli chodzi o kobiety i młodzież, to należy im wyszukać jeszcze inne formy współzawodnictwa, chyba że zupełnie wyeliminujemy z ich działań sport wiosłarski. To wyszukanie innych rodzajów współzawodnictwa jest konieczne ze względu na utrzymanie zainteresowania wiosłarstwem. Ograniczenie się do samego treningu i regat jest dla kobiet i młodzieży niemożliwe ze względu na zbyt wielkie wymagania stawiane płucom i sercu.

Długie i b. interesujące wywody autora poparte praktycznymi wskazaniem omówimy w sezonie wiosennym. (Przyp. Red.).

W. HENNIG: Węgierska odznaka sportowa. Str. 462—465.

We wstępnej części opisuje autor symbole wyryte na odznace, które mają młodym Węgom przypominać poniesione straty terytorialne. W dalszych wywodach zajmuje się autor poszczególnymi grupami ćwiczeń gimnastyki przyrządowej na: a) drążku, b) poręczach, c) koniu w szersz, d) skrzyni wzdłuż, e) na kółkach, f) na linie. Jest to więc odznaka gimnastyczna.

A. GEISLER. Jedna lekcja pływania ratowniczego z nauczycielami szkół wiejskich. Str. 464—465.

Zapoznajemy się tu z jedną osnową lekcji ratownictwa na kursie dokształcającym dla nauczycieli szkół powszechnych na wsi. Ukończenie takiego kursu upoważnia dopiero nauczyciela do nauki pływania na wsi.

Dr. M. BOYE: Uwagi o nowych instrukcjach w. f.

Dokończenie artykułu, w którym autor szeroko omawiał nowe niemieckie instrukcje w. f. O nowej niemieckiej instrukcji w. f. zamieściliśmy już obszernie streszczenie w zeszycie wrześniowym 1937 r. (Przyp. Red.).

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych.

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO:

1) Dnia 5 grudnia br. odbyło się plenarne zebranie Zarządu Głównego. Porządek dnia obejmował między innymi wytyczne planu pracy do 31 marca 1939 r., sprawy finansowe i wydawnicze, zawodowe oraz sportowe.

Sprawozdanie z przebiegu zebrania ukaże się w najbliższym numerze mies. „Wychowanie Fizyczne”.

2) Zarząd Główny poczynił starania w celu ubezpieczenia Członków PZWF na bardzo dogodnych warunkach. Mianowicie jedno z najpoważniejszych towarzystw ubezpieczeniowych proponuje następujące warunki:

przy odpowiedzialności Towarzystwa za wypadki mogące powstać w zawodzie, w drodze bezpośrednio do pracy i w drodze powrotnej, oraz w życiu prywatnym z włączeniem ryzyka ćwiczeń karabinami ze strzelaniem ostrymi nabojami, składka roczna wynosi od każdego 1000 zł na wypadek śmierci — 1.60 zł., od każdego 1.000 zł na wypadek stałego inwalidztwa — 3.20 zł, za każdy 1 zł dziennego odszkodowania na wypadek przejściowej niezdolności do pracy — 11.20 zł.

3) Konferencja w Państw. Naczelnej Radzie Zdrowia. Przedmiotem konferencji było: 1) używanie alkoholu przez sportowców z punktu widzenia fizjologii, praktyki sportu i wychowania fizycznego, 2) używanie alkoholu przez sportowców z punktu widzenia higieny psychicznej i kształcenia charakteru, 3) zagadnienie alkoholizmu i sport.

Z OKRĘGU POZNAŃSKIEGO:

Sprawozdanie z metodycznej konferencji nauczycieli w. f. Okr. Pozn. PZWF.

(dokończenie)

W sobotę dnia 16. X. 37. odbył się dalszy ciąg konferencji, którą rozpoczęto od zwiedzenia przez uczestników fabr. Barcikowski, gdzie zobaczono przeprowadzenie 10-minutowych ćwiczeń gimnastycznych dla robotnic. Następnie odbyła się część teoretyczna. Referaty wygłosili: kol. mgr. Z. Sikorski „Program w liceach”, p. wiz. Sikorski „Krytyka metody Bukha” oraz kol. mgr. Jasiński „Zagadnienia organizacyjne w gimnazjum i liceum”. W dyskusji nad referatami biorą udział kol.: p. wiz. Sikorski, Jurkowski, Fazanowicz, mgr. Jasiński, mgr. Draga, mgr. Lange, mgr. Balcer oraz Wasiak. Z kolei w obecności 64 uczestników (na 78 członków) odbyło się zebranie P. O. Zw. Wychowawców Fiz.

Poszczególni referenci wydziałów zdali sprawozdania: kol. Fazanowicz — sprawy organizacyjne, mgr. Ługowski — kurs narciarski dla nauczycieli i młodzieży, kol. Wasiak — sprawy sportowe, kol. Borzęcki — sprawy finansowe, kol. Fazanowiczowa — sprawy żeńskich zawodów i kursów narciarskich. Kolega prezes omówił ogólnie sprawy Związku, stwierdzając, że Związek krzepnie — teren organizuje się. Jednakowoż potrzeby Związku wzrastają i są duże. Przykładem namiętnym krzepnięcia jest sprawa „Wychowania Fizycznego”, które narazie będzie służyło sprawom wychowawców fizycznych. W dalszym ciągu prezes podkreśla konieczność zainteresowania szerokich kół społecznych z trudnymi warunkami naszej pracy, oraz konieczność informowania pism naszych „Wychowania Fizycznego” i „Sportu w Szkole” o swojej pracy w związku i szkole.

Na zakończenie podkreśla dobry stosunek Pana Kuratora do naszej pracy. Ustalono na konferencji z p. Kuratorem, że podstawą naszej pracy społecznej wśród młodzieży szkolnej jest program obowiązujący i zaufanie do nas.

W wolnych wnioskach kol. Nowak porusza sprawę instruktorów wychowania fiz., którzy są bardzo słabo opłacani przez Okr. Urz. W. F. Kol. Foryś uważa, że w tej sprawie winien interweniować Zarz. Okr. Kol. Szerocka daje wyjaśnienia, że P. W. K. do O. K. w dalszym ciągu prosi nauczycielstwo o współpracę i obejmowanie prowadzenia p. w. w szkole. Kol. Fazanowiczowa zwraca się z prośbą do p. wiz. Sikorskiego, aby kuratorium wystarało się o tanie naboje dla strzelań wogóle szkolnych, a nie tylko dla uczestniczek P. W. Na zakończenie p. Wiz. Sikorski dziękuje z ramienia Kuratorium za udział i dobre zorganizowanie konferencji — w odpowiedzi na co prezes dziękuje p. wizytatorowi za wytrwałe i żywe uczestnictwo. Kol. Ołdakowska prosi o zniesienie zawodów strzeleckich korespondencyjnych, które wymagają stanowczo reformy, kol. Nowak proponuje zlikwidowanie strzelań korespondencyjnych a wprowadzenie strzelań okręgowych. Kol. mgr. Jasiński modyfikuje wniosek w ten sposób, że najlepsze zespoły po eliminacji korespondencyjnej urzadzą rozgrywki w Poznaniu, wniosek ten został przyjęty.

Dowodem uznania pracy Okr. w dziedzinie konferencji metodycznej jest fakt, że Kurat. Okr. Szk. udzieliło na czas konferencji urlopu, oraz poleciło dyrektorom szkół wypłacenie kosztów podróży jej uczestnikom.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.

Kolonie zimowe dla członków P. Z. W. F., ich rodzin i nauczycielstwa. W anonsowanej w poprzednim Nr. „Wychowania Fizycznego” kolonii w Zakopanem w czasie od 28.XII.37 — 7.I.38 r. będą mogli wziąć udział w miarę wolnych miejsc również nauczyciele (ki) innych przedmiotów.

Ilość miejsc na kolonii jest ściśle ograniczona.

Całkowita opłata za 10-dniowy pobyt na kolonii wyniesie około zł. 50.—.

Uczestnicy korzystać będą ze 75%-ej zniżki kolejowej (w/g nowej taryfy kolejowej).

W ramach kolonii odbędą się kursy narciarskie dla początkujących i zaawansowanych.

Bliższe szczegóły o kolonii podadzą prospekty, które Komisja Kolonij Okręgu Warsz. PZWF. roześle do wszystkich szkół i Kol. kol. członków PZWF.

Obóz wędrowny narciarski dla nauczycieli (ek) wych. fizycznego. W czasie od 28.XII.37 — 7.I.38 roku organizuje Komisja Kolonij Okręgu Warszaw. PZWF obóz wędrowny dla nauczycieli (ek) wych. fizycznego.

Trasa obozu: Pasma Pilska, Babiej Góry przez Policę w Gorce, Pieniny i powrót do Zakopanego.

W obozie będą mogli wziąć udział tylko zaawansowani w narciarstwie Koledzy i Koleżanki.

Koszty obozu: około zł 60.— (bliższe szczegóły podadzą prospekty). Przejazdy kolejowe odbędą uczestnicy (ki) na warunkach ulgowych (75% zniżki kol.).

Ilość miejsc na obozie — ściśle ograniczona.

Kolonie zimowe dla młodzieży. Komisja Kolonij Okręgu Warsz. PZWF rozesała już do szkół prospekty, które podają szczegółowo warunki przyjęcia i pobytu na koloniach zimowych dla młodzieży szkół średnich ogólnokształcących i zawodowych, organizowanych w Zakopanem (dla dziewcząt i chłopców) i w Siankach (dla chłopców).

Kolonie trwać będą pełnych 10 dni, tj. od 29.XII. b. r. — 7. I. 38 r.

Warunki podano w n-rze 3-cim „Wychowania Fizycznego”. W ramach kolonij odbędą się kursy narciarskie. Programy kolonij, obejmują zajęcia w 3-ch grupach, w zależności od stanu zdrowia, sprawności fizycznej i zaawansowania w sporcie narciarskim.

Zgłoszenia na kolonię dla członków, na obóz wędrowny i na kolonie dla młodzieży należy kierować pod adresem:

Komisja Kolonii Okręgu Warsz. PZWF. — adres: Warszawa, Plac 3-ch Krzyży 18 m. 6, tel. 9-35-02. Zapisy w poniedziałki, środy i piątki w godz. od 18—20-cj. Biuro Komisji czynne — codziennie od 18—20-cj.

Uwaga. Dzieci członków PZWF. mają pierwszeństwo w korzystaniu ze zniżek w opłacie za kolonie.

Wolne posady. Zarząd posiada zgłoszenie na stałą posadę instruktora w klubie sportowym bardzo poważnej instytucji. Informacji udzieli Zarząd Okręgu zainteresowanym na piśmie. Zgłoszenia należy kierować pod adresem: Zarząd Okręgu Warsz. PZWF., Warszawa, Plac 3-ch Krzyży 18 m. 6.

Z OKRĘGU WOŁYŃSKIEGO.

W związku z ustąpieniem prezesa Okręgu Wołyńskiego, Kol. J. Śliwińskiego, odbyło się dnia 26 listopada 37 r. w Krzemieńcu nadzwyczajne Zgromadzenie Okręgu P. Z. W. F. Zgromadzenie poprzedzone było Konferencją Wychowawców Fizycznych i lekarzy szkolnych, której celem było omówienie i ustalenie form współpracy wychowawców fizycznych z lekarzami szkolnymi. Na zebraniu był obecny p. Wizytator M. Krawczyk i delegat Zarządu Głównego Kolega viceprezes M. Sztorc. W wyniku wyborów prezesem Okręgu Wołyńskiego został Kol. Piotr Soroka prof. gimnazjum z Równego. Po zebraniu odbyła się w miłym nastroju wieczornica koleżeńska.

Nasze spostrzeżenia

Błędne koło

Niejednokrotnie słyszy się, że skreślanie godzin ćwiczeń cielesnych w szkołach powszechnych dzieje się bez szkody dla dzieci, bo i tak nauczyciele w szkole powszechnej nie prowadzą tych ćwiczeń we właściwy sposób. Wiemy bowiem doskonale o tym, że jeżeli nauczyciel w szkole zachoruje, albo otrzyma jakiś urlop, albo też poprostu brakuje w szkole godzin nauczycielskich, to w pierwszym rzędzie ofiarą takiego niedoboru padają ćwiczenia cielesne. Poprostu skreśla się ćwiczenia cielesne bądź całkowicie, bądź też częściowo i tymi godzinami ratuje się inne przedmioty nauczania.

Z drugiej zaś strony słyszy się niejednokrotnie, że nauczyciele w szkole powszechnej nie prowadzą ćwiczeń cielesnych dobrze dlatego, że mała ilość godzin tych ćwiczeń nie usprawiedliwia potrzeby dokładniejszego i, wiemy to dobrze, trudnego przygotowania. A więc błędne koło: z jednej strony usprawiedliwia się skreślanie ćwiczeń cielesnych złym ich prowadzeniem z drugiej małą ilością godzin.

Gdyby tak miało pozostać, to z tego błędnego koła nie ruszymy nigdy. Niech władze szkolne pilnują, aby żadna godzina ćwiczeń cielesnych nie przepadała, ale odbywała się naprawdę, a wtedy nauczyciel, wierzę w to mocno, dołoży wszelkich starań aby nawet najmniejszy okres czasu był wyzyskany w sposób właściwy.

A wielki już czas na to, bo coraz głośniej słychać narzekania na szkołę powszechną ze wszystkich stron, a najwięcej ze strony naszych kolegów „średniaków“, którzy bez skrpułów mówią, że ze szkoły powszechnej przychodzi młodzież, która nigdy żadnych ćwiczeń cielesnych nie widziała.

Zainteresowanie nauczycieli innych przedmiotów wynikami w. f.

Słyszałem, że w jednej szkole kolega, wychowawca fizyczny, pragnąc zainteresować innych wychowawców wynikami swej pracy, z wielkim nakładem sił prowadził imienne listy sprawności cielesnej swych wychowanków i wywieszał je w pokoju nauczycielskim, aby wszyscy mogli śledzić za postępowaniem sprawności cielesnej uczniów. Kolega ten cieszył się, że wy-

wieszane przez niego wyniki prób sprawności cielesnej były szczegółowo omawiane na pauzach przez nauczycieli innych przedmiotów.

Alści po pewnym czasie przysła do niego delegacja najlepszych pod względem sprawności uczniów z prośbą, aby zaprzestał tego. Niezmiernie zdziwiony tym nasz kolega zapytuje, co ich skłoniło do takiej prośby. I oto bomba pękła! Kolega matematyk obliczył sobie wyraźnie i dokładnie, że złe wyniki w matematyce są odwrotnie proporcjonalne do wyników w ćwiczeniach cielesnych i nie wiele sprawdzając zasób wiadomości „asów sportowych”, aplikował im dwójki z sentencją, mniej więcej taką: „u ciebie, chłopaczku, rozum w nogi poszedł, a w głowie sieczka”.

Naturalnie burza na Radzie Pedagogicznej; oświadczenia, wyjaśnienia i sprostowania, które niczego nie wyjaśniły i nic nie sprostowały, a w rezultacie nasz kolega uznał za słuszne przychylić się do prośby swych pupilów i schować wykresy sprawności cielesnej do zamkniętej szuflady.

Nie przeczy my, że czasami może się zdarzyć, iż dobrze usprawniony i rozwinięty fizycznie chłopiec może nie być specjalnie zdolnym umysłowo, a zaś cherlak, który ze względu na brak sił fizycznych nie rwie się do piłki i siedzi nad książką, może wykazywać wyższe aniżeli normalne zdolności. Najczęściej jednak w myśl praw fizjologicznych dobry rozwój umysłowy idzie w parze z dobrym rozwojem fizycznym. Pozwalamy sobie zwrócić na to uwagę wszystkich naszych kolegów matematyków, klasyków i humanistów, bo przyrodnicy chyba stoją wyraźnie po naszej stronie.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.

Augustyn Musioł i Feliks Sachse. *Tańce śląskie*. Zesz. 1. Tańce z powiatu rybnickiego. Rysunki Pawła Stellera. Katowice. (Wydawn. Instytutu Śląskiego) 1937—8⁰ str. 70.

Naszej ubogiej literaturze z dziedziny tańców przybyła piękna książka, która przynosi zarówno wydawnictwu jak też autorom niemały zaszczyt. To też nie zdziwi nikogo, że przedmowę do niej napisał prof. dr. Józef Reiss. Jest to bardzo ciekawa rozprawa na temat tańców i muzyki tanecznej. Na kilku stronicach podaje prof. R. genezę i historię tańców, uwzględniając w swych dociekaniach momenty psychologiczne i socjologiczne. Okazuje się, że niektóre tańce śląskie zachowały do dziś swoją pierwotną postać z przed kilku wieków, co świadczy bardzo dobrze o kulturze ludu śląskiego.

Przechodząc teraz do opisów samych tańców, trzeba podkreślić, że są one bardzo szczegółowe, a co najważniejsze — bardzo jasne, tak, że nawet laik może się łatwo zorientować i nauczyć się ich. To też każdy wychowawca i wychowawczyni fizyczna powinna tę książkę posiadać, tym bar-

dzie, że cena książki jest minimalna. Ogółem obejmuje opis 10 tańców, a mianowicie: Trojok, Gołabek, Lipka, Druciorz, Merzowina, Owczarek; Diobołek; Grożony, Chłopok i Kokotek. Melodie do tych tańców podano w łatwej harmonizacji opartej na akordach, używanych przez wiejskie orkiestry. Melodie, teksty i opisy ruchów wszystkich tańców podali wieśniacy z powiatu rybnickiego, co daje gwarancję oryginalności. W uwagach objawiono mniej znane słowa gwary ludu śląskiego. Przy opisie każdego tańca przestrzegano następującego schematu: najpierw podano na całej stronie rycinę, wyobrażającą charakterystyczną figurę danego tańca, potem kilka zwrotek tekstu, dalej bardzo wyraźne nuty z tekstem pierwszej zwrotki, a w końcu dokładny opis ruchów wraz z rysunkami objaśniającymi, przy czym uwzględniano takty i słowa. Opis uwzględniła ilość tańczących, ustawienie, kierunek ruchu itd. Przy niektórych tańcach umieszczono dla jasności nawet szereg rysunków schematycznych ponad specjalnie wydrukowanymi nutami. Jedynym bodaj brakiem „metodycznym” książki jest chyba to, że krótkie opisy ilustracji umieszczono na końcu książki, zamiast pod obrazkiem lecz uczyniono to widocznie ze względów estetycznych, co świadczy bardzo chlubnie o autorach, gdyż obrazki wychodzą przez to nadzwyczaj plastycznie na gładkim białym tle całej strony.

Mgr. Ł. Lange.

H. Śliwowska i inż. K. Wędrowski. *Ogrody Jordanowskie*. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa, 1937, str. 289, szkiców 134 — cena zł. 10.80.

Pod redakcją K. Muszałowny i dr. E. Reicherówny, docenta Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego. Szybki rozwój miast oraz związany z nim kolosalny ruch kołowy, jaki zaznaczył się w dobie obecnej, wydatnie wpłynął na powiększenie, zwłaszcza wśród dzieci, ilości wypadków przejechania. Ludzie dobrej woli zaczęli się zastanawiać, jak zaradzić złu i znaleziono wyjście — ogrody Jordanowskie. Poprzez zakładanie ogrodów jordanowskich pragnie się dzieci odciągnąć z ulicy, dać im godziwą rozrywkę, która zarazem ma im posłużyć jako źródło zdrowia i radości życia. Cel więc i zadania, jakie stawia sobie ta instytucja, posiadają pierwszorzędne znaczenie społeczno-wychowawcze. I dlatego każdy obywatel powinien zaznajomić się z tą tak ważną dziedziną życia.

Wymieniony w nagłówku podręcznik miał właśnie to na względzie, by wszechstronnie zapoznać czytelnika z zagadnieniem ogrodów jordanowskich. Autorzy z zadania swego wywiązali się w pełni. Nader wyraźne ilustracje, jakie znajdujemy w podręczniku, oraz album, czynią go jeszcze bardziej przystępnym dla szerszego ogółu rodziców i wychowawców.

D. R.

Mgr. Stanisława Borzemska. *Analiza pracy mięśniowej oraz projekt ćwiczeń cielesnych robotnic w fabryce naczyń emaliowanych*.

Autorka przedstawia analizę pracy kobiet, zatrudnionych w fabryce naczyń emaliowanych „Olkusz” Sp. Akc. w Olkusz, oraz projekt wypoczynku czynnego.

Po dokładnej analizie pracy mięśniowej poszczególnych grup robotnic w różnych działach produkcji zatrudnionych, przechodzi do omówienia toków 10minutowej gimnastyki, dla każdej grupy innych, w ten sposób ułożonych, aby były jak największą przeciwwagą szkodliwości ich pracy zawodowej.

Krótki jednak okres, w którym autorka pracowała nie dał jej możliwości stwierdzić czy tego rodzaju wypoczynek czynny korzystnie wpłynie na zdrowie robotnic z jednej strony, oraz na wzrost produkcji z drugiej.

Należałoby doświadczenia te przeprowadzić na większej ilości robotnic w kilku fabrykach przez czas dłuższy, przynajmniej roku.