

WYCHOWANIE FIZYCZNE



R. II (XX) WRZESIEŃ 1938 NR 1

SPORT

SZKOLNY

wychodzi w poniedziałki i czwartki

przynosi ● aktualne wiadomości z boisk krajowych i zagranicznych

- kronikę sportową z boisk szkolnych
- artykuły techniczne
- humor sportowy

arcyciekawa powieść lotnicza znakomitego pisarza

JANUSZA MEISSNERA

„SPORT SZKOLNY” powinien znaleźć się w każdym klasowym kole sportowym

Prenumerata roczna zł 7.— ● kwartalna zł 2.20

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH,
INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX)

WRZESIEŃ 1938

Nr 1

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 – Oceny wyników wychowania fizycznego w szkołach niemieckich | 1 |
| M. KRAWCZYK – Wychowanie fizyczne podstawą przysposobienia wojskowego młodzieży szkolnej | 19 |
| Mgr. T. BIERNAKIEWICZ – O współczesnych metodach gimnastycznych – Walerian Sikorski | 22 |
| Mgr. J. JASIŃSKI – Gry i ćwiczenia terenowe na mieście i w nocy | 28 |
| W. KŁYSZEJKO – Systemy rozgrywek w piłce ręcznej | 35 |
| Przegląd piśmiennictwa | 38 |
| Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF) | 42 |
| Przegląd wydawnictw | 45 |

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

Wyższe szkolnictwo wychowania fizycznego w Niemczech, Francji i Belgii – Doc. Dr J. MYDLARSKI. Ruch rozrywkowy w Stanach Zjedn. A. P. – J. JASIŃSKI. Międzynarodowa Komisja W. F. przy Komitecie Ligi Narodów – P. ILKOWSKI. Gry sportowe – W. KŁYSZEJKO.

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

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 9-95-62

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 175. Konto P. K. O. Nr 1.878

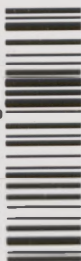
Ogłoszenia: 1/1 – 300 zł przed tekstem, 1/1 – 200 za tekstem
1/2 – 150 zł 1/2 – 100

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN.

Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Biblioteka Jagiellońska



1002357223

Oceny wyników wychowania fizycznego w szkołach niemieckich

II.

MIERNIK GIMNASTYKI.

Miernik ocen sprawności fizycznej w gimnastyce przyrządowej jest nieco inaczej skonstruowany niż poprzednio omówiony (Wych. Fiz. I. (XIX). Nr 10) dla lekkiej atletyki. O stopniu oceny rozstrzyga tu „możliwość“ lub „niemożliwość“ wykonania pewnych ściśle określonych dla każdego wieku ćwiczeń. Ocen dokonuje się w specjalnie na to przeznaczonych w programie dniach w postaci rozgrywanego wieloboju. Wielobój ten jest różny dla poszczególnych grup wieku, a mianowicie dla chłopców w wieku lat 10 do 12 obowiązuje trójbój: drążek, skoki i wspinanie; dla lat 12 do 16 przepisany jest czterobój: drążek albo poręcze, skoki, wspinanie i gimnastyka parterowa, zaś dla lat 16 do 19 pięciobój obejmujący drążek, poręcze, wspinanie i gimnastykę parterową.

Dla każdego z ćwiczeń wieloboju określa się notę częściową przy pomocy tablic miernika, zaś ogólna nota z gimnastyki jest średnią arytmetyczną not częściowych.

Ze względu na bardzo ciekawy sposób ocen, podajemy tu tablice miernika w całości. Dają one również pewien wgląd w ogólne usprawnienie fizyczne młodzieży niemieckiej w poszczególnych klasach wieku, oparte są one bowiem niewątpliwie na pewnych przeciętnych empirycznie uzyskanych.

Noty tablic miernika ujęte w ramki oznaczają tego rodzaju ćwiczenia, które przeciętnie każdy chłopiec danego wieku wykonać powinien. Jak z niżej podanych tablic widzimy, nie w każdej grupie wieku jest osiągalna najwyższa nota, tj. 9. Dlatego też do obliczeń noty globalnej stosuje się poprawkę według następującej reguły: Jeśli uczeń osiągnął w jednym lub więcej ćwiczeniach wieloboju najlepszą notę dla swego wieku według tablic miernika, dla innych zaś ćwiczeń osiągnął notę wyższą, to przy ogólnym obliczeniu ostatecznej noty należy tę wyższą ocenę wstawić tam, gdzie osiągnął najlepszą dla danego wieku. Np. 18-letni uczeń osiągnął w wieloboju:

- a) drążek: wspieranie w tylnym zamachu (tabl. I nr 34) = nota 7;

- b) poręcz: wychwyt z rozbiegu (tabl. II nr 19) = nota 5;
- c) koń wzduż: skok rozkroczny tyłem (tabl. III nr 18) = nota 6;
- d) żerdź ukośnie: postępowanie wzwyż wymachami w zwisie zgiętym 2 razy (tabl. IV nr 11) = nota 5;
- e) gimnastyka parterowa: salto w przód (tabl. V nr 12) = nota 6.

Z tych pięciu not częściowych, trzy ostatnie są najlepsze dla danego wieku. Do obliczenia zatem noty ogólnej, bierze się najwyższą notę przez niego osiągniętą, a zatem notę 7 uzyskaną w ćwiczeniu na drążku, stawiając ją w miejsce not uzyskanych w punktach c) do e). Obliczenie zatem będzie wyglądało następująco:

$$\begin{aligned} \text{drążek, wspinania, skoki, gimnastyka parterowa} &= 4 \times 7, \\ \text{poręcz} &= 5, \\ \text{nota ogólna} &= 33:5 = 6 \frac{3}{5} \text{ w zaokrągleniu } 7. \end{aligned}$$

Przeprowadzanie egzaminacyjnego wieloboju i oceny przy pomocy tablic miernika dokonuje się następująco.

Przedewszystkim dzieli się chłopców danego wieku na grupy według wzrostu, ze względu na to, że poszczególne ćwiczenia wymagają ustawiania przyrządów odpowiednio do wzrostu (na wysokości głowy, piersi, bioder itp.). Egzamin rozpoczyna się od średnio trudnych ćwiczeń, oznaczonych w mierniku notą 4—6, i ujętych w tablicy ramkami dla poszczególnych klas wieku. Na podstawie wyników tych średnio trudnych ćwiczeń, nauczyciel dzieli całą klasę na dwie grupy sprawnościowe: grupę A składającą się z tych, którzy wykonali ćwiczenia i grupę B z takich, którzy tych średnio trudnych ćwiczeń nie mogli wykonać. Następnie dla grupy A nauczyciel daje kolejno trudniejsze ćwiczenia, tj. takie, które posiadają kolejno wyższą notę o jeden stopień. Ci, którzy nie wykonali tego ćwiczenia, odpadają, dla reszty nauczyciel daje następne trudniejsze ćwiczenia, oznaczone w mierniku wyższym stopniem itd. aż przeklasyfikuje w ten sposób wszystkich.

Dla grupy B postępowanie jest odwrotne. Nauczyciel daje im o stopień łatwiejsze ćwiczenie aniżeli początkowo o średniej trudności, ci którzy to ćwiczenie wykonali — odpadają, natomiast z resztą postępuje w analogiczny sposób, dając im coraz to łatwiejsze ćwiczenia aż do przeegzaminowania ostatniego.

| Nr | Ć W I C Z E N I A | 10—11 | 11—12 | 12—13 | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|----|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | | | | |
| 1 | Wysokość głowy: wspieranie na podudziu . . . | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | |
| 2 | Wysokość piersi: wymyk przodem . . . | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 3 | Wysokość dosiężna: wspieranie na podudziu . . . | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | | | |
| 4 | Wysokość bioder: odboczka z postawy . . . | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | | | |
| 5 | Wysokość głowy: wymyk przodem . . . | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 6 | Wspieranie na podudziu w tył wewnątrz . . . | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | | |
| 7 | Wysokość bioder: przeskok kuczny z postawy . . . | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | | |
| 8 | Wysokość dosiężna: wymyk przodem . . . | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | |
| 9 | Wspieranie na podudziu w tył zewnątrz . . . | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 10 | Wymyk tyłem . . . | | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Wysokość głowy: odboczka z podporu . . . | | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Odmyk z siadu . . . | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Wysokość doskoczna: wymyk przodem . . . | | | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 14 | Wychwył z rozbiegu . . . | | | | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | Wysokość głowy: przeskok kuczny z podporu . . . | | | | | 7 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| 16 | Wysokość doskoczna: wspieranie na podudziu zamachem . . . | | | | | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | | | | 7 | | 6 | 5 | 3 | 2 |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Wysokość bioder: przeskok rozkroczny z postawy | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 18 | Wysokość doskoczna: wspieranie ciągiem na- przemieszczając | | | 7 | 5 | 4 | 3 |
| 19 | Wysokość doskoczna: odbójka z podporu | | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 |
| 20 | Ze zwieszenia wspieranie wychwytem | | 9 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| 21 | Z zamachu wspieranie wychwytem | | 9 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| 22 | Wywijanie ze zwieszenia chwytym skrzyżnym | | 9 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 23 | Wymyk przodem z zamachu | | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 24 | Przemysł z podporu do postawy | | 9 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 25 | Przemysł z postawy do postawy | | 9 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| 26 | Z podporu wspieranie wychwytem | | | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 27 | Odmyk przodem | | | | 7 | 6 | 5 |
| 28 | Wysokość doskoczna: skok kuczny z podporu | | | | 8 | 6 | 5 |
| 29 | Wysokość głowy: skok rozkroczny z podporu | | | | 8 | 6 | 5 |
| 30 | Z podchwytu wspieranie wychwytem | | | | 8 | 7 | 6 |
| 31 | Wysokość doskoczna: skok rozkroczny z podporu | | | | 9 | 8 | 8 |
| 32 | Przemysł z podporu do zwieszenia | | | | 9 | 8 | 7 |
| 33 | Wychwyty z półobrotom | | | | 9 | 8 | 7 |
| 34 | Wspieranie w tylnym zamachu | | | | 9 | 8 | 7 |
| 35 | Wspieranie ciągiem równoręcz | | | | | 9 | 9 |

P O R E C Z E

Tablica II.

| Nr | Ć W I C Z E N I A | 12—13 | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|----|-----------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Zeskok odwrotny z ¼ obrotu do środka | 2 | 1 | | | | | |
| 2 | Wynyk do podporu leżąc przodem poprzek | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 3 | Przewrót przodem z siadu rozkrocznego | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 4 | Zeskok rozkroczny wprzód | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 5 | Przewrót wprzód na ugiętych ramionach | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 6 | Stanie na barkach z siadu | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Z podporu leżąc przodem — odboczka | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 8 | Zeskoki zawrotne | 8 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | |
| 9 | Zeskoki odwrotne | 9 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Kołowrót wprzód z oporem na ramionach | | | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 11 | Odboczka szermiercza | | | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 12 | Zeskok kuczny z podporu leżąc przodem | | | 8 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| 13 | Wychwył do oporu na ramionach | | | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Z oporu na ramionach spad i wychwył | | | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 15 | Stanie na barkach zamachem | | | | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 16 | Wspieranie w tylnym zamachu | | | | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 17 | Wspieranie w przednim zamachu | | | | 8 | 7 | 5 | 3 |
| 18 | Kołowrót w tył w oporze na ramionach | | | | 9 | 7 | 5 | 4 |
| 19 | Wychwył z rozbiegu | | | | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 20 | Przerzut wprzód | | | | | 9 | 7 | 5 |
| 21 | Zeskok rozkroczny z podporu leżąc przodem | | | | | 9 | 7 | 6 |
| 22 | Stanie na rękach i zeskok zawrotny | | | | | 9 | 8 | 6 |

S K O K I

Tablica III.

| Nr | Ć W I C Z E N I A | 10—11 | 11—12 | 12—13 | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|----|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Koziół w poprzek, wysokość piersi: skok rozkroczny | 2 | 1 | | | | | | | |
| 2 | Koziół wzdłuż, wys. piersi: skok rozkroczny | 3 | 2 | 1 | | | | | | |
| 3 | Koń w poprzek: odboczka | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | |
| 4 | Koziół wzdłuż, wys. głowy: skok rozkroczny | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 5 | Koń w poprzek: skok kuczny | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 6 | Koziół wzdłuż, wys. bioder: skok kuczny | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 7 | Koń w poprzek: skok rozkroczny | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 8 | Koziół w poprzek, wys. piersi: skok kuczny | | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 9 | Koń w poprzek: przewrót | | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 10 | Koziół wzdłuż, wys. piersi: skok kuczny | | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Koziół wzdłuż, wys. bioder: skok rozkroczny tyłem | | | | | | | | | |
| 12 | Koń wzdłuż, wys. piersi: skok rozkroczny | | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Koń wzdłuż, wys. piersi: skok rozkroczny tyłem | | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Koziół podwójny, wys. piersi: skok rozkroczny*) | | | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 15 | Koziół podwójny, wys. głowy: skok rozkroczny*) | | | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 16 | Koziół podwójny, wys. piersi: skok kuczny*) | | | 9 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| 17 | Koń wzdłuż, wys. piersi: skok kuczny | | | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| 18 | Koń wzdłuż, wys. piersi: skok rozkroczny tyłem | | | | | | | | | |

*) Przy ustawianiu kózłków, przedni należy ustawić wzdłuż, tylny wszerz.

W S P I N A N I E

Tablica IV.

| Nr | Ć W I C Z E N I A | 10—11 | 11—12 | 12—13 | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|----|------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Żerdź pionowa: wspinanie jeden raz | 3 | 1 | | | | | | | |
| 2 | Lina: wspinanie jeden raz | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| 3 | Żerdź pionowa: wspinanie 2 razy | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 4 | Lina: wspinanie 2 razy | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 5 | Żerdź ukośna: postępowanie wzmachami w zwisie wolnym | | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 6 | Żerdź pionowa: wspinanie bez pomocy nóg na 2 żerdziach | | | 7 | 5 | 4 | 3 | 1 | | |
| 7 | Żerdź ukośna: postępowanie wzmachami w zwisie zgietym | | | 9 | 8 | 6 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 8 | Żerdź pionowa: wspinanie bez pomocy nóg na 1 żerdzi | | | | 6 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Lina: wspinanie bez pomocy nóg na 2 linach | | | | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | Lina: wspinanie bez pomocy nóg na 1 linie | | | | 8 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 11 | Żerdź ukośna: postępowanie wzmachami w zwisie zgietym 2 razy | | | | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 |

GIMNASTYKA PARTEROWA (ćwiczenia zręcznościowe).

Tablica V.

| Nr | ĆWICZENIA | 12—13 | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Kołowrót wprzód, wtył, szczupak na głowie, chodzenie na rękach, stanie na rękach | | | | | | | |
| 2 | Przewrót do mostka ze stania na głowie | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 3 | Opad wtył do mostka z rozkroku | 5 | 4 | 3 | 2 | | | |
| 4 | Przerzut bokiem (Radschlagen) | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 5 | Przewrót do mostka ze stania na rękach | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 | | |
| 6 | Skok arabski | 7 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Wychwył | | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 8 | Przewrót ze stania na głowie z rozbiegiem | | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9 | Przewrót ze stania na rękach z rozbiegiem | | | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 10 | Przewrót ze stania na głowie z miejsca | | | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 11 | Przewrót ze stania na rękach z miejsca | | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 12 | Salto wprzód | | | | 9 | 8 | 7 | 6 |

Każdy uczeń otrzymuje w ten sposób jako częściową notę z wieloboju tę, która jest oznaczoną w tablicy miernika w odpowiedniej grupie jego wieku przy ćwiczeniu, które jako ostatnie wykonał. Uczeń zatem grupy A, który otrzymał wyższą notę częściową od przeciętnej, musiał wykonać wszystkie ćwiczenia dla swojego wieku, oznaczone w tablicy między ćwiczeniami o nocie przeciętnej a ćwiczeniami odpowiadającymi otrzymanej przez niego nocie.

Dla jaśniejszego zrozumienia sposobu oceniania, podaję tutaj przykład zaczerpnięty z omawianych tu „Wskazówek“.¹⁾

Klasa trzecia przystępuje do wykonania ćwiczeń na drążku, jako części składowej wieloboju gimnastycznego. Przeciętny wiek chłopców w tej klasie wynosi 12 lat, wahając się od 11 do 14 lat.

Nauczyciel wybiera jako średnio trudne ćwiczenie eliminacyjne wymyk przodem na wysokości osiągalnej (tabl. I Nr 8), dzieląc chłopców na podstawie wyników tego ćwiczenia na grupę A i B.

Upřednio już nauczyciel ustalił następujący program dla grupy A:

1. Wspieranie na podudziu wtył zewnątrz (tabl. I, Nr 9).
2. Wymyk tyłem (tabl. I, Nr 10).
3. Odmyk z siadu (tabl. I, Nr 12).
4. Przeskok rozkroczny z postawy, drążek na wysokości bioder (tablica I, nr 17).
5. Odboczka z podporu, drążek na wys. doskocznej (tabl. I. Nr 19).

6. Ze zwieszenia wspieranie wychwytem (tabl. I, Nr 20).
Zaś dla grupy B:

1. Wymyk przodem, drążek na wys. głowy (tabl. I, Nr 5).
2. Wymyk przodem, drążek na wys. piersi (tabl. I, Nr 2).
3. Wspieranie na podudziu, drążek na wys. głowy (tabl. I, Nr 1).

W grupie A wszyscy chłopcy jedenasto- i dwunastoletni, którzy wykonali ćwiczenie 3 powyższego programu, osiągają

¹⁾ Richtlinien für die Leibeserziehung in Jungenschulen. Berlin 1937.

tym samym najlepszą notę dla swego wieku i na tym ćwiczeniu egzamin ich się kończy. Chłopcy trzynastoletni najlepszą swoją notę mogą osiągnąć po wykonaniu ćwiczenia 4-go, gdy dla czternastoletnich przeznaczone jest jeszcze ćwiczenie 5 i 6-te jako ostateczne o nocie najlepszej, o ile oczywiście nie utknęli przed tym na łatwiejszych ćwiczeniach 1 do 4.

Sposób zatem oceny jest następujący:

| | 11 lat | 12 lat | 13 lat | 14 lat |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|
| Ćwiczenie średnie | nota 6 | nota 5 | nota 4 | nota 3 |

G r u p a A

| | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|
| ćwiczenie 1 | nota 7 | nota 6 | nota 5 | nota 4 |
| „ 2 | „ 8 | „ 7 | „ 6 | „ 5 |
| „ 3 | „ 9 | „ 8 | „ 7 | „ 6 |
| „ 4 | | | „ 8 | „ 7 |
| „ 5 | | | | „ 8 |
| „ 6 | | | | „ 9 |

G r u p a B

| | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|
| ćwiczenie 1 | nota 5 | nota 4 | nota 3 | nota 2 |
| „ 2 | „ 4 | „ 3 | „ 2 | „ 1 |
| „ 3 | „ 3 | „ 2 | „ 1 | |

Tak np. dwunastoletni chłopiec, który wykonał eliminacyjne ćwiczenie o średniej trudności, natomiast nie wykonał ćwiczenia 1. oceniany jest notą 5; trzynastoletni, który nie wykonał ćwiczenia średnio trudnego, natomiast wykonał pierwsze ćwiczenie grupy B, otrzymuje notę 3; chłopiec w wieku lat 11, który wykonał ćwiczenie średnie oraz 1 i 2 grupy A, natomiast nie wykonał ćwiczenia 3-go, otrzymuje notę 8; zaś uczeń 14-to letni, który nie wykonał ani ćwiczenia średniego ani ćwiczenia 1-go grupy B — notę 1 itp.

Tak mniej więcej w ogólnych zarysach przedstawia się niemiecki miernik gimnastyki. Pozwala on, — jak widzimy, — na racjonalną, bo obiektywną klasyfikację usprawnień gimnastycznych ucznia, jest zatem dla nauczyciela niezbędnym środkiem pomocniczym przy ocenianiu.

Podobnie zupełnie jest opracowany miernik pływania, jak to widać z niżej podanych tablic:

Oceny z pływania dokonują się pod koniec letniego względnie zimowego kursu pływackiego w dniach specjalnie na to w programach przewidzianych. Noty częściowe z pływania ustala się przy pomocy tablicy 6 A i B, względnie w niektórych wypadkach przy pomocy tablic 7, 8 i 9. Podobnie jak w mierniku sprawności gimnastycznych i tutaj cyfry ujęte w ramki (tablice 6 A i B) oznaczają przeciętną sprawność dla danego wieku pod koniec rocznego szkolenia pływackiego.

Oceny 10-o i 11-o letnich (klasy wieku 10—11 i 11—12 lat) ograniczają się jedynie do t. zw. „szkoły pływania” ujętej w tablicy 6 A. Od młodzieży w tym wieku nie wolno jest ani wymagać ani przy klasyfikacji uwzględniać zarówno pływania ratowniczego jak i wytrzymałościowego i szybkościowego. Ostateczną notę z pływania ustala się przeto dla tego wieku jedynie na podstawie tablicy 6 A.

Oceny chłopców 12-o letnich (klasa wieku 12—13) obejmują zarówno sprawności „szkoły pływania” jak i dwie pierwsze sprawności pływania ratowniczego z tym jednakże, że te ostatnie w razie niewykonania nie są wliczane do ogólnej noty, wykonane zaś poprawiają ogólną ocenę. Inne ćwiczenia z pływania ratowniczego jak i wyniki z pływania wytrzymałościowego i szybkościowego nie są ani wymagane ani uwzględniane przy ocenie ogólnej. Ma to prawdopodobnie na celu powstrzymanie młodzieży w tym wieku od zbyt wielkich wysiłków.

Egzamin 13-o letnich i starszych polega na stwierdzeniu sprawności w „szkole pływania” oraz obowiązkowych ćwiczeń z pływania ratowniczego. Stopnie z tych ćwiczeń są w tablicy 6 B ujęte w ramki. Dla uczniów tego wieku ćwiczenia z pływania ratowniczego muszą być już w ogólnej notcie z pływania uwzględnione. W razie niewykonania tych obowiązkowych ćwiczeń ocenia się je stopniem 1.

Dodatkowe sprawności z pływania ratowniczego (t. j. te ćwiczenia, których noty w tablicy 6 B nie są ujęte w ramki) wliczają się tylko wtedy do ogólnej noty, jeśli dany uczeń je

| Nr | SPRAWNOŚĆ | 10—11 | 11—12 | 12—13 | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| A. Szkoła pływania. | | | | | | | | | | |
| 1 | Przeplnięcie conajmniej 10 m w wodzie sięgającej do piersi | | | | | | | | | |
| 2 | 40 m dowolnym stylem w głębokiej wodzie i skok na nogi z wysokości 1 m | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Pływanie w ciągu 15 min. dowolnym stylem i skok na głowę z wysokości 1 m ¹⁾ | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Pływanie w ciągu 30 min. i skok na nogi z wysokości 3 m | | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Pływanie w ciągu 45 min. i skok na głowę z wysokości 3 m ¹⁾ | | | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 1) w razie niewykonania skoku odlicza się 1 punkt. | | | | | | | | | | |
| B. Pływanie ratownicze. | | | | | | | | | | |
| 1 | Pływanie w ubraniu (skok na głowę z 1 m wys., conajmniej 100 m dowolnym stylem w koszuli, spodniach i trzewikach) | | | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 2 | Nurkowanie na odległość (skok na głowę z 1 m wys., płynięcie pod wodą przez conajmniej 10 m) | | | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 3 | Nurkowanie w głąb (wydobycie z wody conajmniej 2 m głębokości ciężaru ca. 2½ kg, skok na głowę) | | | | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 4 | Transportowanie (transportowanie kolegi przez conajmniej 50 m według przepisów DLRG | | | | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | Zaświadczenie DLRG (zamiast oceny według A „Szkoła pływania” i B 1—4) | | | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |

| Ocena | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1 | —1:27 | —1:19 | —1:15 | —1:10 | —1:05 | —1:01 |
| 2 | 1:26—1:21 | 1:18—1:13 | 1:14—1:10 | 1:09—1:05 | 1:04—1:01 | 60—57'' |
| 3 | 1:20—1:15 | 1:12—1:07 | 1:09—1:05 | 1:04—60'' | 60—57'' | 56—53'' |
| 4 | 1:14—1:09 | 1:06—1:01 | 1:04—60'' | 59—55'' | 56—53'' | 52—49'' |
| 5 | 1:08—1:03 | 60—56'' | 59—55'' | 54—50'' | 52—49'' | 48—45'' |
| 6 | 1.02—57'' | 55—51'' | 54—50'' | 49—46'' | 48—45'' | 44—42'' |
| 7 | 56—51'' | 50—46'' | 49—45'' | 45—42'' | 44—41'' | 41—39'' |
| 8 | 50—45'' | 45—41'' | 44—40'' | 41—38'' | 40—37'' | 38—36'' |
| 9 | 44— | 40— | 39— | 37— | 36— | 35— |

100 m. STYLEM KLASYCZNYM

Tablica VIII.

| Ocena | 13—14 | 14—15 | 15—16 | 16—17 | 17—18 | 18—19 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | —3:11 | —3:01 | —2:51 | —2:46 | —2:37 | —2:35 |
| 2 | 3:10—3:00 | 3:00—2:50 | 2:50—2:41 | 2:45—2:36 | 2:36—2:28 | 2:34—2:26 |
| 3 | 2:59—2:49 | 2:49—2:39 | 2:40—2:31 | 2:35—2:26 | 2:27—2:19 | 2:25—2:17 |
| 4 | 2:48—2:38 | 2:38—2:28 | 2:30—2:21 | 2:25—2:16 | 2:18—2:10 | 2:16—2:08 |
| 5 | 2:37—2:28 | 2:27—2:17 | 2:20—2:11 | 2:15—2:06 | 2:09—2:01 | 2:07—1:59 |
| 6 | 2:27—2:16 | 2:16—2:06 | 2:10—2:01 | 2:07—1:56 | 2:00—1:52 | 1:58—1:50 |
| 7 | 2:15—2:04 | 2:05—1:55 | 2:00—1:51 | 1:55—1:46 | 1:51—1:43 | 1:49—1:41 |
| 8 | 2:03—1:52 | 1:54—1:44 | 1:50—1:41 | 1:45—1:36 | 1:42—1:34 | 1:40—1:32 |
| 9 | 1:51— | 1:43— | 1:40— | 1:35— | 1:33— | 1:31— |

wykonał. Służą one zatem jedynie do podwyższania oceny dla bardziej od przeciętnych usprawnionych.

Zaświadczenie DLRG tylko wtedy zastąpić może ogólną notę z pływania ratowniczego, jeśli uzyskane zostało w tym samym roku.

PLYWANIE 600 m. DOWOLNYM STYLEM

Tablica IX.

| Ocena | 13 — 14 | 14 — 15 | 15 — 16 | 16 — 17 | 17 — 18 | 18 — 19 |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | --24:01 | --23:11 | --22:31 | --21:46 | --21:01 | --21:01 |
| 2 | 24:00—22:31 | 23:10—21:36 | 22:30—21:01 | 21:45—20:21 | 21:00—19:41 | 21:00—19:41 |
| 3 | 22:30—21:01 | 21:35—20:01 | 21:00—19:31 | 20:20—18:56 | 19:40—18:21 | 19:40—18:21 |
| 4 | 21:00—19:31 | 20:00—18:26 | 19:30—18:01 | 18:55—17:31 | 18:20—17:01 | 18:20—17:01 |
| 5 | 19:30—18:01 | 18:25—16:51 | 18:00—16:31 | 17:30—16:06 | 17:00—15:41 | 17:00—15:41 |
| 6 | 18:00—16:31 | 16:50—15:21 | 16:30—15:01 | 16:05—14:41 | 15:40—14:21 | 15:40—14:21 |
| 7 | 16:30—15:01 | 15:20—13:51 | 15:00—13:31 | 14:40—13:16 | 14:20—13:01 | 14:20—13:01 |
| 8 | 15:00—13:31 | 13:50—12:21 | 13:30—12:01 | 13:15—11:51 | 13:00—11:41 | 13:00—11:41 |
| 9 | 13:30— | 12:20— | 12:00— | 11:50— | 11:40— | 11:40— |

Sprawność w pływaniu szybkościowym wzgl. wytrzymałościowym nie jest obowiązkowa. Nota z tego pływania wchodzi do obliczeń ogólnej oceny tylko wtedy, jeśli uczeń wykonał wszystkie ćwiczenia obowiązkowe. Wymagane jest wówczas przede wszystkim pływanie na 600 m a z szybkościowych pływanie na 50 albo 100 m. W tych wypadkach nota z pływania wytrzymałościowego i szybkościowego odczytana z tablic 7—9 wchodzi do noty ze „szkoły pływania“.

P r z y k ł a d: Uczeń 15-o letni wypełnił warunki obowiązkowego pływania ratowniczego (ćwiczenie 1 i 2 tabl. 6 B) i pragnie odbyć egzamin z pływania szybkościowego i wytrzymałościowego. Uzyskana sprawność na 100 m 1 : 58 = nocie 7 z tablicy 8, na 600 m miał wynik 13 : 15 = nocie 8 z tablicy 9. Ogólna zatem nota będzie się obliczać: $5 + 5 + 7 + 8 = 25 : 4 = 6\frac{1}{4}$, w zaokrągleniu 6.

Noty zatem odczytywane z tablic 7—9 służą do poprawy klasyfikacji. W razie jednak uzyskania noty niższej, która by mu pogarszała ogólną klasyfikację, w miejsce obu not tj. z pływania wytrzymałościowego i szybkościowego wstawia się notę ze „szkoły pływania“.

W ten sposób zapoznaliśmy się z całokształtem sposobów ocen ze sprawności fizycznej, stosowanych w szkołach niemieckich. Należy tu podkreślić, że miernik ten łączy się ściśle z programami szkolnymi, stanowiąc ich integralną część, będąc niezbędną i obowiązującą pomocą nauczyciela przy ocenie ucznia. Oceny te w ten sposób zyskują na obiektywności, dają istotny obraz różnic indywidualnych, jak też mogą być sprawdzianem wahań w ogólnym usprawnieniu fizycznym młodzieży niemieckiej.

Niestety zupełnie odmiennie jest u nas w Polsce. Opracowany z wielkim nakładem pracy „miernik“ sprawności fizycznej jest do dzisiejszego dnia zupełnie niewykorzystany w praktyce szkolnej, jest jedynie teorią, gdyż jak mnie informowano ze strony wychowawców fizycznych, programy szkolne nie przewidują zupełnie czasu na przeprowadzenie prób sprawności fizycznej. A zatem mimo istnienia miernika u nas nic się pod tym względem w naszych szkołach nie zmieniło! Po dawnemu nauczyciel ocenia rozwój sprawności fizycznej powierzony sobie młodzieży po omacku, „na oko“, jego oceny nie są porównalne z ocenami innych nauczycieli, i z tego powodu

staje się niemożliwe śledzenie za zmianami w ogólnym uspraw-
nieniu fizycznym naszej młodzieży.

Zastanawiając się nad przyczyną tego stanu rzeczy docho-
dzą do przekonania, że życzenie Marszałka Piłsudskiego wy-
powiedziane w sprawie miernika na jednym z posiedzeń Rady
Naukowej Wychowania Fizycznego, nie zostało spełnione na-
szymi opracowaniami. Błąd wykonania tkwił przede wszyst-
kim w oderwaniu miernika od programów szkolnych. Albowiem
choćby najidealniej skonstruowana „miara“, jeśli nie jest do-
stosowana do życia codziennego, do tych przedmiotów codzien-
nego użytku, które mierzyć należy, musi pozostać niewykorzy-
stana. Błędu tego uniknęli Niemcy w swej na prawdę bardzo
pęknie pomyślanej książeczce p. t. „Richtlinien für die Leibeser-
ziehung in Jungenschulen“. W moim rozumieniu jest ona właś-
nie tym, czego żądał od miernika Marszałek Piłsudski. Jest tam
bowiem dokładnie powiedziane czego ma żądać nauczyciel wy-
chowania fizycznego od uczniów w poszczególnych klasach wie-
ku i jak spełnienie tych żądań ma oceniać, są tam bowiem
„cele i normy stawiane wychowawcom do osiągnięcia“, oraz
jest możliwa „kontrola osiągniętych rezultatów“. ²⁾ Tylko za-
tem ściśle połączenie i dostosowanie miernika do programów
szkolnych może miernik uaktualnić i zrobić go niezbędnym
środkiem pomocniczym dla nauczyciela.

Wskazówki do wychowania fizycznego w szkołach nie-
mieckich nie ograniczają się jednak tylko do ocen sprawności
fizycznej. Stawiają one znacznie większe wymagania od nau-
czyciela. Ma on bowiem oceniać również i ogólną o s o b o
w o ś ć ucznia. I pod tym względem książeczka opracowana
przez prof. Krümmela daje pewne wytyczne.

Ocena osobowości ucznia, — według tych wytycznych, —
składa się z oceny charakteru i z oceny rozwoju fizycznego.
Ocena charakterologiczna opierać się ma głównie na zachowa-
niu się ucznia w grach zespołowych i boksie, tutaj bowiem jest
największe pole do obserwacji. Oceny osobowości nauczyciel
ma obowiązek przedłożyć pisemnie niezależnie od ocen spraw-
ności fizycznej.

Aby ocenić sprawiedliwie osobowość ucznia nauczyciel
wychowania fizycznego musi sobie najpierw zdać jasno spr-

²⁾ Sprawozdanie z pos. Rady Naukowej W. F. z dnia 22. VI. 1929.

wę z jego ogólnego rozwoju. Często bowiem niedomogi charakteru czy sprawności fizycznej związane być mogą z zaburzeniami procesu rozwojowego, z konsekwencjami procesów chorobowych, z niekorzystnymi warunkami stosunków domowych i t. p.

Do oceny rozwoju fizycznego, — która o ile możliwości winna być robiona wspólnie z lekarzem szkolnym, — nauczyciel ma uwzględnić następujące wytyczne:

1. Czy chłopiec jest w ogólnym rozwoju silnie zapóźniony.
2. Czy na jego sprawności fizycznej i w jego zachowaniu odbija się proces pokwitania.
3. Czy chłopiec jest w okresie szczególnie silnego rośnięcia wzwyż.
4. Jak się przedstawia jego umięśnienie (słabe, średnie, silne, bardzo silne).
5. Ile dni nauki opuścił z powodu choroby i jakie choroby przeszedł w ciągu roku.
6. Czy jest obciążony chorobami chronicznymi i w jakim stopniu cierpienia te są mu przeszkodą.
7. Czy w związku z ćwiczeniami fizycznymi uprawianymi w szkole dadzą się zauważyć oznaki nadmiernego zmęczenia.
8. Czy na ogólny stan fizyczny chłopca nie wpływają niekorzystnie jego warunki domowe.
9. Czy sprawność wykazywana w poszczególnych ćwiczeniach, odpowiada jego zewnętrznemu wyglądowi (budowie), czy też jego sprawność fizyczna jest większa ewentualnie mniejsza, aniżeli byśmy, sądząc po jego budowie zewnętrznej, mogli się spodziewać.

Wytyczne do oceny charakterologicznej streszczają się w odpowiedzi na następujących 10 pytań, przy czym na pytanie 2 i na pytania 7—10 odpowiadają także i nauczyciele innych przedmiotów.

1. Czy chłopiec odczuwa radość ze sportu, czy też okazuje bojaźń przed fizycznym wysiłkiem.
2. Czy okazuje dzielną postawę i dyscyplinę.
3. Czy przy wysiłkach okazuje wytrwałość i twardość względem siebie.
4. Czy w grach jest opanowany i rycerski.

5. Czy w zawodach sportowych i boksie okazuje ducha bojowego.
6. Czy szybko się decyduje i czy jest odważny przy wykonywaniu trudnych i niezwykłych ćwiczeń.
7. Czy w stosunku do nauczycieli i kolegów jest otwarty czy zamknięty.
8. Czy jest prawdomówny i czy w każdym wypadku odpowiada za swoje zachowanie.
9. Czy sumiennie wykorzystuje polecane mu zadania i czy zawsze nauczyciel i koledzy mogą na nim polegać.
10. Czy wywiera dobry wpływ na swoich kolegów i czy jest zdolny do odpowiedzialnego i samodzielnego działania.

Na podstawie tych wytycznych nauczyciel ma dać w kilku zdaniach jasny obraz osobowości ocenianego, uzupełniając go podkreśleniem specjalnych jego zalet lub wad.

Widzimy zatem, że obowiązki nauczyciela wychowania fizycznego są w świetle tych „wskazówek“ bardzo poważne i ważne, wymagające dużej inteligencji i odpowiedniego przygotowania teoretycznego. Czy w praktyce sprostą on tym zadaniom, — jest to inna sprawa, — w każdym razie postawiony jest pewien ideał godny naśladowania.

Jan Mydlarski.

Wychowanie fizyczne podstawą przysposobienia wojskowego młodzieży szkolnej

Zarządzenie Ministrów Oświaty i Spraw Wojskowych z 10 września ubiegłego roku wyraźnie mówi o tym, że wychowanie fizyczne jest główną podstawą przysposobienia wojskowego. Zaś przysposobienie wojskowe jest główną podstawą wychowania młodzieży w szkole, jest tym głównym ośrodkiem, około którego powinna się skupić cała praca pedagogiczna szkoły. Zarządzenie to niewątpliwie zostało wywołane wielką troską o wzmoczenie sił obronnych państwa w myśl wezwania Naczelnego Wodza. Jest ono zresztą tak bardzo żywotne, tak odpo-

wiadające naszym wewnętrznym dążeniom, że niewątpliwie nie oszczędzimy sił naszych, aby je wykonać jak najsumienniej. Trzeba sobie jednak już na początku roku szkolnego uświadomić to wszystko, co będziemy musieli uczynić, aby z naszej pracy naprawdę uczynić podbudowę przysposobienia wojskowego.

Zdajmy sobie sprawę przede wszystkim z tego, że samo wychowanie fizyczne nie zyskało jeszcze właściwego stanowiska; ciągle jeszcze traktowani jesteśmy, jako nauczyciele drugiej kategorii, a praca nasza, jako mniej ważna od matematyki, łaciny czy geografii, nie mówiąc już o polskim. Szczerze powiedzmy sobie, że czasami jest to naszą winą, jak o tym pisałem już w roku ubiegłym: stwierdźmy, że jest dzisiaj znacznie lepiej, aniżeli kilka lat temu, — ale powiedzmy też, że do ideału, do uznania istotnej potrzeby wychowania fizycznego przez wszystkich naszych kolegów i przełożonych jest jeszcze daleko. Stwierdźmy jednak i to, że właśnie wspomniane zarządzenie daje nam w rękę potężny atut, który powinniśmy umieć wygrać, dokładając jak największych starań o to, aby wielkie zadania obronności państwa mogły dzięki naszej pracy być posunięte naprzód.

Zdawałoby się, że sprawa uczynienia z wychowania fizycznego podstawy przysposobienia wojskowego jest tak oczywistą, że nie nastęrcza żadnych wątpliwości. Przeciż od przyszłego żołnierza, walczącego z bronią w ręku na froncie lub przy jednym z warsztatów przemysłu wojennego, wymaga się przede wszystkim zdrowia i sprawności cielesnej, którą zapewnia właśnie wychowanie fizyczne. Jest to najprostsze ujęcie sprawy, ale też uproszczone tak daleko, że aż zaciemnia istotny cel wychowania fizycznego. Niestety, zagadnienie przygotowania do obrony kraju, nie jest tak proste. Mało jest mieć zdrowie i siły fizyczne, trzeba jeszcze mieć szczerą i silną wolę by poświęcić to zdrowie, a może i życie dla sprawy obrony; trzeba umieć swych sił użyć w sposób właściwy. I od razu wyraża przed wychowawcą fizycznym zagadnienie najwyższej wagi, o najwyższym ciężarze gatunkowym: musi on swoją pracą przyczynić się do zrealizowania usiłowań wychowawczych szkoły, która przeciż stawia sobie jako najważniejszy cel i główny ośrodek swoich oddziaływań wychowawczych przysposobienie wojskowe. Nie wolno wychowawcy fizycznemu ani na

chwile stracić z oczu tego najważniejszego celu wychowawczego, nie wolno niczego postawić przed tym.

Dysponujemy przecież ogromnym arsenałem środków wychowawczych, możemy nie tylko dobierać różne ćwiczenia ciekawe, ale też i stosować je w sposób taki, że będą one oddziaływały bardzo różnorodnie. Możemy na przykład wyraźnie zmierzać do jak najwyższego usprawnienia każdej jednostki, albo też wpływać na wyrównanie poziomu; możemy wspomagać znakomicie indywidualny rozwój, ale też wychowywać w doskonałym zestrojeniu z tym zespołem, w jakim dany osobnik pracuje; możemy drogą współzawodniczenia wychowywać dążność do rekordu klasy, szkoły a może nawet okręgu lub Polski, a możemy też usiłowania jednostek kierować raczej do stawiania rekordów osobistych, to znaczy do podnoszenia swej osobistej sprawności na jaknajwyższy poziom. A kwestia karności wobec jakiegoś wodza, przepisów, poczucia własnego sumienia itd.; przecież możemy tutaj działać środkami, które są w naszym ręku, a które działają ostro, w różnych kierunkach. Rezultaty będą ściśle zależne od wybranego kierunku i mogą być zgodne z ideami przysposobienia wojskowego, ale mogą też zupełnie stać z nimi w sprzeczności. Szczególniej jeśli idzie o pewnego rodzaju liberalizm w wychowaniu, to wychowanie fizyczne w myśl zresztą założeń programowych skłonne jest do lekkiej przesady. Często tracimy z oczu główny cel wychowania jednostki zdolnej do pracy w każdym zespole, na korzyść kształcenia zbyt wybujałego indywidualizmu i wiary w swoją wartość. Jaskrawo występuje ten objaw u jednostek, które wybijają się ponad przeciętny poziom swoją sprawnością. Nie idzie mi tu o niwelowanie, a zwłaszcza o równanie w dół, ale z wielką troską przyglądam się temu, że skłonni jesteśmy do pracy nad jednostkami lepszymi, aby podnieść je jeszcze wyżej, a idzie to dość łatwo, bo są to jednostki zdolne. Tymczasem zaś jednostki słabsze, nie wybijające się i mniej do ćwiczeń chętne, pozostają coraz bardziej w tyle i w końcu zostają zupełnie stracone dla sprawy wychowania fizycznego. Głównym zadaniem naszym powinno być, moim zdaniem, podniecenie ambicji słabszych, aby dorównali silniejszym i pomóc tym właśnie słabszym w ich usiłowaniach. W ten sposób zyskujemy jednolity zespół pod względem ambicji pracy, a jeśli u silniejszych rozbudzimy także ambicję grupową, aby nie chcieli bić słabszych

lecz wyciągać i ich coraz wyżej, aby wszyscy razem stanowili dobry zespół to wydaje mi się, że jeden z głównych celów wychowawczych zostanie osiągnięty.

Wspomniane już na początku zarządzenie o wprowadzeniu przysposobienia wojskowego stawia pewne cele wychowawcze, które powinny być realizowane przy pomocy wszystkich czynników pedagogicznych w szkole. Musimy się z tym zarządzeniem zapoznać doskonale, musimy je zrozumieć, bo właśnie my, wychowawcy fizyczni, jesteśmy w pierwszym rzędzie powołani do tego, aby wspomóc pracę szkoły w kierunku jak najstaranniejszego przygotowania młodzieży do obrony kraju. My mamy przez swoją pracę stworzyć podstawę przysposobienia wojskowego. Pamiętajmy o tym i walcząc o podniesienie powagi wychowania fizycznego na terenie szkoły, walczmy tym pewniej, że walczymy nie tylko o powagę „swego przedmiotu“ a więc niejako o swoje interesy, ale walczymy o sprawę, której powagę w chwili obecnej podkreślają najwyższe czynniki w państwie. Poza tym przecież co najmniej w 80% my także jesteśmy komendantami hufców szkolnych p. w. Sami więc jako wychowawcy fizyczni tworzymy podstawę pod swoją pracę, jako komendantów p.w. Uprzytomnijmy sobie tę wielką odpowiedzialność, jaka na nas z tego tytułu spada i zbierzmy wszystkie siły do zrealizowania wielkiej idei.

M. Krawczyk.

○ współczesnych metodach gimnastycznych

Walerian Sikorski.

Pracę nad przystosowaniem gimnastycznego systemu szwedzkiego do naszych potrzeb i warunków podjął w Polsce pułk. Walerian Sikorski, którego gruntowne studia w Szwecji, długoletnia praca w Sokole, szkole, armii i w Studium wychowania fizycznego predestynowały wybitnie do stworzenia polskiej metody gimnastycznej. Jest olbrzymią zasługą Sikorskiego, że naszemu wychowaniu fizycznemu przyswoił wiele z najlepszych zdobyczy skandynawskich na polu gimnastycznym z pierwszej ręki i w czystej postaci. Metoda Sikorskiego jest nam doskonale znana z codziennej praktyki wychowawczej w szkole i w armii, a jego podręcznik metodyczny p. t. „Gimnastyka“

w 2 częściach jest właściwie jedyną polską książką w tym względzie, mającą charakter urzędowego podręcznika zaleconego do szkół. Wartość tego podręcznika, podającego pełny zasób uporządkowanego systematycznie i metodycznie materiału ćwiczebnego dla szkół, jest uznana i oceniana wysoko. Z tych względów szczegółowa analiza metody Sikorskiego jest na tym miejscu zbyteczna — pozostaje mi tylko zwrócenie uwagi na pewne szczegóły, które wydają się specjalnie godne omówienia.

Wchodząc in medias res poruszę najpierw sprawę podziału ćwiczeń lekcji gimnastyki. Sikorski opiera się tu na przyjętym ogólnie i uznanym podziale Linharda na 4 grupy ćwiczeń, uzupełniając je jeszcze grupą 5-tą, t. zw. ćwiczeń dodatkowych. W skład tej grupy wlicza: a) ćwiczenia oddechowe, b) uspokajające, c) ożywiające, d) korektywne, e) precyzji, f) różnostronne, g) rozluźniające, h) w zaoszczędzeniu sił, i) reagowaniu na znaki, k) głową w dół, l) walkę wręcz, oraz m) płąsy, ruchy plastyczne, taniec. Nie uważam podziału linhardowskiego za doskonały i pełny, wydaje mi się jednak, że grupa piąta Sikorskiego łączy tak różnorodne co do celu i znaczenia elementy ćwiczebne, stojące w tak luźnym ze sobą związku, że zestawianie ich w jedną wspólną grupę nie znajduje zbyt silnego uzasadnienia. Autor zresztą widocznie zdawał sobie z tego sprawę, określając ją nieco kłopotliwą i nic nie mówiącą nazwą ćwiczeń dodatkowych. Wiele z tych ćwiczeń da się pomieścić w innych grupach, inne nie są właściwie ćwiczeniami gimnastycznymi sensu stricto. Zarówno ćwiczenia korektywne, jak i rozluźniające można zaliczyć do ćwiczeń kształtujących, bo celem ich jest kształtowanie postawy lub ruchu — ćwiczenia różnostronne, precyzji, a nawet płąsy i ruchy plastyczne pomyśleć można w ramach ćwiczeń koordynacyjnych — ćwiczenia ożywiające i uspokajające są raczej środkiem metodycznym, walka wręcz nie należy do ćwiczeń gimnastycznych. Co się tyczy ćwiczeń innych, to warto przytoczyć tutaj zdanie prof. Lindharda, który z okazji omawiania podziału ćwiczeń Thulina, uwzględniającego pierwotnie również grupę 5-tą¹⁾, pisze m. inn.: „Co do podgrupy ćwiczeń w zaoszczędzeniu sił, to nazwa ta jest niepodobień-

¹⁾ W drugim wydaniu „Teorii gimnastyki i metodyki” grupa ta u Thulina znika zupełnie.

stwem w jakimkolwiek systemie. Jest to zasada nauczania, nadszająca się do każdego ćwiczenia i słowo to nie oznacza kroku naprzód w gimnastyce. Jest to wyraz pogoni bez tchu za czymś czego dotąd nie było, pogoni, która charakteryzuje chaotyczny okres przejściowy, w jakim gimnastyka szkolna obecnie się znajduje. Również i ćwiczenia rozluźniające tworzą zasadę nauczania, która stoi w ścisłym związku z zaoszczędzeniem sił. Gdyby się te ćwiczenia stosowało nie w czasie wykonywania ruchu na każdej godzinie gimnastyki, lecz jako osobne ćwiczenia, byłoby to wielkim krokiem w tył. Ćwiczenia z głową w dół powinny jak najprędzej zniknąć — nie mają one żadnego uzasadnienia fizjologicznego i w ogóle ich działanie zbyt mało jest zbadane. Jeśli mają jakąś wartość, trzeba na nie zwrócić uwagę przy układaniu lekcji, ale nie mogą mieć miejsca w systemie. Co do ćwiczeń oddechowych, trzeba przypomnieć, że oddychanie jest funkcją regulowaną automatycznie, wkraczanie w nią jest niepożądane".²⁾

Co się tyczy ćwiczeń w zaoszczędzaniu sił, to należy dalej przypomnieć, że ćwiczenia kształtujące operują całym szeregiem ruchów, które najoczywiej przeczą zasadzie ekonomii wysiłku — w bardzo wielu przypadkach w celu uzyskania określonego kształtującego lub wyrównawczego efektu, w innych dla osiągnięcia pewnej geometrycznej formy, nie zawsze może dostatecznie umotywowanej. Jeśli chodzi o ćwiczenia stosowane (siły, wytrzymałości i zdecydowania) w postaci skonstruowanej, sztucznej, przy których wymaga się określonej formy i stylu, są one również zaprzeczeniem zasady ekonomii wysiłku. Niewątpliwie można je wykonać w sposób zręczny i lekki, albo też z wysiłkiem i niepotrzebnym napięciem, ale zależy to od stopnia koordynacji i wyćwiczenia. Przeciwno temu marnowaniu sił w gimnastyce szwedzkiej występował już przed wielu laty Demeny w swojej: „L'Ecole française”. Zręczność gimnastyczna, a zręczność w ruchu celowym kłóć się nierzadko ze sobą. Np. jeśli chcemy przeskoczyć skokiem rozkrocznym bardzo wysoki kozioł z nałożonymi nań poduszkami gimnastycznymi, to forma gimnastyczna szwedzka, wymagająca lotu nad przyrzędem o ciele wyprostowanym, nie na wiele nam się przyda — musimy dla pokonania wysokości jak najsilniej się ugiąć w bio-

²⁾ Podaję w wolnym i nieco skróconym tłumaczeniu.

drach. Zanotowano wypadek, że przy zawodach gimnastycznych ćwiczący, który zautomatyzował sobie formę gimnastyczną skoku rozkrocznego, nie potrafił osiągnąć lepszego wyniku właśnie dzięki tej niecelowej formie.

Prawdziwie ekonomiczny ruch mogą wyrobić jedynie ćwiczenia w formie naturalnej o nieskonstruowanym celu, gdy zadanie ćwiczebne stanowi czyste pokonanie przeszkody w sposób najbardziej celowy, w sensie, o jakim mówi np. Gaulhofer przy swych ćwiczeniach sprawności i wysiłku.³⁾ W związku z powyższym wydaje mi się, że Sikorski zajmuje nie dość wyraźne stanowisko w swej książce co się tyczy różnicy między skonstruowanymi, a naturalnymi, funkcjonalnymi ruchami, związanymi z grupą ćwiczeń stosowanych. Zbyt słabo podkreślono tu przede wszystkim cel praktyczny, użytkowy tych ćwiczeń, a nade wszystko nie wyciągnięto z tego postulatu odpowiednich konsekwencji. Nie oznacza to zresztą wcale, byśmy musieli zupełnie się wyrzekać form sztucznych tych ćwiczeń, ale formy naturalne winny mieć stanowczo pierwszeństwo w gimnastyce, zwłaszcza w szkole powszechnej.

Oryginalnym pomysłem Sikorskiego wprowadzonym do lekcji gimnastyki są tzw. ćwiczenia w reagowaniu na znaki. Jeżeli Lindhard nazywa ćwiczenia w samokontroli, wprowadzone przez Björkstén w jej metodzie, „grubym nadużyciem godziny gimnastyki szkolnej”, to wydaje mi się, że określenie to dałoby się zastosować do ćwiczeń w reakcji. Sikorski jako wybitny pedagog najśluszniej w świecie podkreśla w swej książce konieczność liczenia się w czasie prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych przez nauczyciela z okolicznością, że uczniowie na innych godzinach szkolnych natężają silnie uwagę i że wobec tego nie wolno nam dalej jej natężyć zbyt trudnymi i wymagającymi napięcia uwagi ćwiczeniami. A czyż ćwiczenia w reakcji nie napinają jej w sposób nadmierny, gdy chodzi o to, by jak najszybciej zareagować na znak wzrokowy lub sygnał słuchowy i zorientować się, czy odnosi się on do danej grupy ćwiczących czy nie? Ćwiczenia w reagowaniu na znaki są słabo umotywowane także i z tego powodu, że cała lekcja gimnastyki jest jednym stałym reagowaniem na znaki optyczne lub akustyczne, a każda gra w piłkę wymaga również natychmiastowej wybor-

³⁾ Patrz nr 7—9 „Wychowania Fizycznego” z b. r.

czej reakcji. Na podstawie swojej praktyki szkolnej śmiem wyrazić zapatrywanie, że ćwiczenia w reagowaniu na znaki dojrzały do usunięcia ich z lekcji gimnastyki szkolnej.

Jeżeli przejdziemy z kolei do rozważenia metody praktycznego przeprowadzenia lekcji gimnastyki, tj. do schematu lekcyjnego Sikorskiego, to stwierdzimy nasamprzód, że autor przyjął tradycyjny podział lekcji na ćwiczenia wstępne, główne i końcowe. W ćwiczeniach wstępnych pomieścił część ćwiczeń kształtujących, zaś drugą ich część wraz z ćwiczeniami stosowanymi w ćwiczeniach głównych. Nie mogę osobiście zrozumieć dlaczego ćwiczenia kształtujące nóg, ramion, szyi i tułowia w płaszczyźnie czołowej są ćwiczeniami wstępnymi, przygotowującymi do głównego wysiłku w części następnej, a reszta ćwiczeń kształtujących tułowia należeć ma do ćwiczeń głównych. Część główna ćwiczeń stanowi u Sikorskiego mieszaninę ćwiczeń stosowanych (przyrządowych i licznych zabaw) z ćwiczeniami kształtującymi. Okoliczność ta nie jest korzystna, gdyż zaburza logiczny ciąg lekcji i powoduje wysoce niepraktyczne ciągłe ustawianie i sprzątanie przyrządów i przyborów do gier i kilkakrotne powracanie do kolumny ćwiczebnej, co stanowi równocześnie wielką stratę czasu. Wskutek tego ćwiczenia kształtujące, jako odmienne charakterem od ćwiczeń przyrządowych, bywają zbywane i traktowane powierzchownie. Taki pokawałkowany układ lekcji, rodzaj przekładańca gimnastycznego jest również powodem, że ćwiczenia dozują się w dawkach zbyt nikłych, nie dających dostatecznej mocy i wysiłku, a co za tym idzie wpływ gimnastyki staje się znikomy. W nowszych metodach skandynawskich zerwano dziś już z mechanicznym podziałem lekcji na ćwiczenia wstępne, główne i końcowe w sensie, jaki widzimy u Sikorskiego. Ćwiczenia kształtujące traktuje się jako odrębną grupę ćwiczeń głównych i np. u Thulina i Bukha, a częściowo i w nowym schemacie lekcyjnym Centr. Instytutu w Sztokholmie zebrano je wszystkie razem w pierwszej części ćwiczeń głównych, poczym przechodzi się do drugiej grupy ćwiczeń stosowanych. Jest to o wiele prostsze, praktyczniejsze i korzystniejsze, zarówno ze względu na skumulowanie pracy tego samego rodzaju, jak i wymianę ćwiczeń, oraz daje wielką oszczędność czasu, wkońcu podkreśla ważność ćwiczeń kształtujących w lekcji gimnastyki. Nie przeczę zresztą, że i tok lekcji Sikorskiego daje doskonałe możliwości

przeprowadzenia pełnej natężenia i dobrze zbudowanej lekcji, ale sądzę, że dla przeciętnego nauczyciela i w naszych warunkach szkolnych nie jest praktyczny.

Za słabą stroną schematów lekcyjnych Sikorskiego uważam dalej okoliczność, że mamy ich aż 3 różne rodzaje, w zależności od wieku i płci (dawniej było ich o wiele więcej). Klóci się to z głównym zadaniem schematu lekcyjnego, który winien być pomocą i ułatwieniem dla nauczyciela, a staje się w rzeczywistości utrudnieniem, z chwilą gdy trzeba pamiętać o tym, który rodzaj toku należy w danym przypadku zastosować i jakie są różnice pomiędzy poszczególnymi układami lekcyjnymi. Tak wielkie zróżniczkowanie toku byłoby umotywowane, gdyby dało się udowodnić fizjologicznie tego konieczność. Nie sądzę, by kiedykolwiek było to możliwe. Dlatego trzeba się zgodzić ze zdaniem Thulina, że schemat lekcyjny winien być jeden wspólny dla każdego wieku, płci i stopnia wyćwiczenia, prosty, jasny i przejrzysty w konstrukcji, praktyczny w zastosowaniu, dozwalający na wszechstronność, wymianę ćwiczeń i wypoczynku.

Zdaje mi się, że nie będę daleki od prawdy, jeśli wyrażę przypuszczenie, że wiele z wymienionych słabych stron toku lekcyjnego Sikorskiego i jego metody odnieść trzeba do chwalebnej chęci twórcy polskiej metody gimnastycznej, uczynienia z lekcji gimnastyki syntezy wszystkich najważniejszych i najwartościowszych elementów całego wychowania fizycznego. Wskazuje na to m. inn. zdanie Sikorskiego, który pisze, że „najważniejszym środkiem w wychowaniu fizycznym jest gimnastyka”. Jakkolwiek jestem zdania, że u nas często nie docenia się roli i wartości gimnastyki, nie mógłbym się zgodzić żadną miarą na tę opinię. Gimnastyka w ścisłym znaczeniu tego słowa, ze swymi ćwiczeniami skonstruowanymi, może i powinna być tylko nieodzownym uzupełnieniem, ale nigdy trzonem wychowania fizycznego w szkole. Usiłowanie zbudowania układu lekcyjnego, obejmującego całość środków wychowania fizycznego i umożliwiającego nawet specjalne zadania, jak np. przygotowanie do sportów, wydaje mi się niemożliwe do rozwiązania. Musimy, jak słusznie czyni to Thulin, wyróżnić gimnastykę wychowawczą, mocyjną, elity i sportową, każdą dla specjalnych zadań.

W końcu jeszcze jedna uwaga. Wydaje mi się, że w książce Sikorskiego za mało podkreślono ważność i wartość szczególną

rytmicznego sposobu pracy w ćwiczeniach gimnastycznych. Z dość ogólnikowych wypowiedzi na ten temat autora i sądząc na podstawie podanego zasobu ćwiczeń, można odnieść wrażenie, że miejscami nie dość jasno rysuje się różnica między ćwiczeniami wykonywanymi rytmicznie, a ćwiczeniami w takcie. Pod ruchem rytmicznym rozumiemy w gimnastyce ruchy tam- i powrotne, wahadłowe, bez przerw i zatrzymywań, co nie jest u Sikorskiego dość wyraźnie zaznaczone.

Kończąc te uwagi krytyczne o metodzie Sikorskiego, pragnę zaznaczyć, że w niczym nie mogą one umniejszyć wielkiego znaczenia pracy wiz. Sikorskiego, wybitnego naszego metodyka i systematyka gimnastyki, oraz jego zasług w żmudnym i wielkiej wagi dziele ujednostajnienia metody gimnastycznej w Polsce. Należy wyrazić nadzieję, że autor w dalszej swojej pracy niewątpliwie będzie udoskonalał swoje dzieło życia, którego, jak sam się w swej skromności wyraża, nie uważa za ostatnie słowo w naszej dziedzinie pracy.

Już po napisaniu artykułu, przekonałem się z rozmowy z płk. Sikorskim, że istotnie autor polskiej metody gimnastycznej na podstawie nowych swych doświadczeń i studiów w wielu punktach zmienił swe zapatrywania.

Miejmy nadzieję, że niedługo zmiany te znajdą wyraz w nowym wydaniu książki Sikorskiego.

Mgr. Tadeusz Biernakiewicz.

Gry i ćwiczenia terenowe na mieście i w nocy

I. Gry i ćwiczenia terenowe na mieście.

Gry i ćwiczenia terenowe z zasady powinny się odbywać w środowisku pozamiejskim. Nie zawsze jednak będziemy mogli wyprowadzać młodzież poza miasto. Przeszkodą będzie brak dostatecznej ilości czasu, duża odległość środowiska wiejskiego od centrum wielkich miast oraz niekorzystne warunki klimatyczne.

W takich wypadkach musimy z natury rzeczy poprzestać na terenie miejskim. Nie jest to korzystne ani specjalnie dla zdrowia ani dla sprawy wyszkolenia. Lepiej jednak wykorzystać miasto dla naszych celów przysposobienia młodzieży do

zadań społeczno - wojskowych, aniżeli siedzieć z młodzieżą w świetlicach organizacyjnych i zamęczać ją źle opracowanymi wykładami lub co gorsza nic nie robić. Lepiej także będzie ze względów zdrowotnych, gdy młodzież wyjdzie na ulice i do parków miejskich i tam odetchnie lepszym powietrzem aniżeli to, które znajduje się w salach i podwórzach.

Ćwiczenia na mieście możemy więc usprawiedliwić dwoma wypadkami:

- 1) Gdy za mało mamy czasu na wyjście poza miasto.
- 2) Gdy pogoda lub rozmiękły grunt zmusza nas do pozostania w mieście.

Miasto, jako teren najczęściej znany młodzieży, jako środowisko bardziej uregulowane nie stwarza tylu trudności w akcji, co teren pozamiejski.

Jednak i ono posiada warunki, w których także można przeprowadzić szkolenie w orientacji i wyzyskaniu terenu, i które także stanowią dobre przyczynki do rozszerzenia horyzontów społecznych. Ulice miasta: z różnymi zaułkami i przejściami, z ogrodami i parkami, z przestrzeniami niezabudowanymi, mogą stać się względnie dobrym terenem do ćwiczeń. Istniejący zaś w mieście ruch pieszych i środków lokomocyjnych stworzy specjalne warunki dla naszych ćwiczeń.

Miasto bardziej nadaje się na ćwiczenia młodzieży (do lat 14-tu), mniej dla starszej, łatwiej bowiem przystosować do terenu miejskiego gry elementarne, trudniej zaś rozwinąć gry wyższego stopnia. Gdy i ćwiczenia terenowe w mieście będziemy urządzać w różnych częściach miasta, przede wszystkim zaś w dzielnicach mniej młodzieży znanych lub w ogóle nieznanach. W ten sposób młodzież będzie miała okazję poznania rodzinnego miasta. Zasięg tych ćwiczeń winien obejmować także: peryferie miasta, nadbrzeża, jego rzeki, oraz wolne powierzchnie ogrodów, parków i cmentarzy.

Na ćwiczenia w mieście powinniśmy przeznaczyć porę roku najgorszą z punktu widzenia pracy w terenie pozamiejskim, a mianowicie okresy: od 15-ego listopada do 1-go stycznia oraz od 15-ego lutego do 1-ego kwietnia. Są to okresy największego rozmiękczenia gruntu, nieprzyjemnych wiatrów, słabego nasłonecznienia, oraz dużej wilgoci. W innym czasie za wszelką cenę należy kierować młodzież na harce terenowe w środowisko pozamiejskie.

O ile brak czasu, w porze klimatycznej dogodnej dla wyjścia poza miasto, uniemożliwia wyprowadzenie młodzieży w teren wiejski, a równocześnie środki techniczne szkół nie pozwalają na stosowanie podstawowego programu wychowania fizycznego w zakresie gimnastyki, gier i lekkiej atletyki, wtedy należy w całej pełni wyzyskać teren miejski dla gier i ćwiczeń terenowych.

Poważne niedomagania szkół powszechnych i wielu średnich w postaci braku środków technicznych (sal, boisk, przyrządów oraz trudne warunki pracy, objawiające się: w zbyt dużej ilości młodzieży w klasie, w łączeniu klas na lekcjach wychowania fizycznego, w nadmiernej ilości młodzieży podczas gier popołudniowych skupionej na małej przestrzeni sal i boisk, mogą być w części wyrównane i usunięte przez gry terenowe. One bowiem ułatwią i zmuszą do wyprowadzenia młodzieży w przestrzeń ogrodów i ulic miejskich. Gry terenowe na mieście nie wymagając wielkich środków technicznych i urządzeń, zaspakajają w części potrzeby i zainteresowania ruchowe młodzieży. Pod względem ruchowym są bardziej wartościowe od dotychczas stosowanych przechadzek.

Gry i ćwiczenia terenowe w mieście będą miały na celu:

- A. Zapoznanie młodzieży ze środowiskiem miejskim.
- B. Zbliżenie jej do zagadnień społecznych własnego miasta.
- C. Wyrobienie zdolności orientacyjnych w rodzinnym mieście.

Zgodnie z tymi celami każda prawie gra z typu: tropienia, obserwacji, orientacji itp. powinna się kończyć wywiadem.

Wywiad na stopniu wyższym powinien być połączony ze zwiedzaniem. Zwiedzanie to powinno się zorganizować przy pomocy osób fachowych.

Typowymi dla miasta będą następujące wywiady: a) instytucji użyteczności publicznej (poczta, dworzec, radio, wodociągi, gazownia, elektrownia, muzeum, ogrody botaniczne i zoologiczne, dziecińce, stacje opieki nad dzieckiem i matką, sierocińce itp.). Przy omówieniu końcowym podkreślimy ich znaczenie dla miejskiego życia zbiorowego; b) zabytków ujętych ze stanowiska historii i architektoniki; c) osób, dokonywane w celach charytatywnych, np.: w ciągu trzech następujących dni zastępy mają dokonać ścisłego wywiadu w stosunku do staruszki-żebaczki siedzącej stale w pewnym miejscu. W wyniku takiego

wywiadu organizujemy dla staruszki i ewentualnie jej rodziny opiekę zbiorową organizacji klasy lub szkoły.

W grach terenowych na mieście będziemy dążyć do wyrobienia następujących wartości:

A. Znajomości: mapy miasta, nazw ulic i główniejszych obiektów miejskich i związanej z tym orientacji w każdej dzielnicy.

B. Umiejętności udzielenia krótkiej i ścisłej informacji o drodze i o środkach komunikacyjnych.

C. Wyboru najkrótszej marszruty dla osiągnięcia dowolnego celu.

D. Oddanie szkicem dowolnej drogi oraz rysunkiem dowolnym obiektów miejskich.

Poza tym wdrażać będziemy do: obserwacji zjawisk życia miejskiego lub zjawisk przyrodniczych w parkach miejskich.

II. Nocne gry i ćwiczenia terenowe.

Noc i związana z nią ciemność stanowią wartościowe środki wychowawcze w tworzeniu jednostek dzielnych, zdecydowanych i zahartowanych. Niewyzyskanie tych środków w wyszkoleniu terenowym byłoby poważnym błędem.

Ciemny pokój jest już miejscem wielkiego przeżycia dla wielu pośród młodzieży. Noc zaś spędzona w terenie (w lesie, w starych opuszczonych ruinach, w pobliżu cmentarzy) jest powodem szeregu niezwykłych wrażeń i emocji, nawet i dla starszych, przyzwyczajonych już do ciemności i zżytych z terenem. Noc — ciemność stwarza okazję do ciągłego opanowywania strachu i odruchów powstających ze zjawisk terenu i nocy.

Noc zaostrza zmysły, a specjalnie zmysł słuchu i dotyku¹⁾. Noc zwielokrotnia ćwiczenia: woli, odwagi, zaradności i orientacji. Jej tajemniczość, niezwykłość, urok i piękno pociągają młodzież. Nocne przeżycia napawają ją dumą. Odczuwają, że pokonali coś odwiecznie niepokojącego człowieka — strach przed wielką i groźną tajemnicą nocy z jej wszelkimi zasadzkami. Nocne harce terenowe, jako przygotowanie do akcji wojennej, jako okazja urabiania dowódców, zwiadowczych i wypadowych, przedstawiają pierwszorzędną wartość. Zdolność rozpoznania i wyzyskania terenu, orientacja i pewność siebie podczas

¹⁾ W czasie marszu nocnego (noc ciemna) w lesie drogą mało uczęszczaną jedynie styk nóg z podłożem jest jedyną formą orientacji.

walk nocnych są czynnikami powodzenia. Brawura, agresywność, szybkość, zaskoczenie, związane z tymi zdolnościami będą decydować o zwycięstwie.

Odrzućmy (instruktorzy organizacji i kmdci hufców szkolnych) więc na bok niewygodę własną. Nie zastanawiajmy się, czy warto poświęcić kilka godzin osobistego snu dla ćwiczeń nocnych. Porzućmy nadmierną dbałość o zdrowie i bezpieczeństwo młodzieży, tak dzisiaj przesadnie rozwielnioną wśród rodziców i wychowawców.

Nie tłumaczymy swojego lenistwa trudnościami robionymi przez rodziców. Ze strony młodzieży nigdy nie będziemy mieli przeszkód, zawsze spotkamy się z największym zrozumieniem, zapałem, a w końcu z wdzięcznością za wielkie przeżycia nocne.

Aby gry i ćwiczenia terenowe nocne były naprawdę wielkim zdarzeniem w życiu młodzieży, muszą być dobrze przygotowane: a) przez przerobienie ich w czasie dnia, b) przez przeprowadzenie ich w terenie znanym, c) przez udzielenie dokładnych, ścisłych i jasnych instrukcji. Dopiero później, gdy mamy poza sobą szereg nocnych gier, gdy młodzież umie wykonać proste założenie w znanym terenie, możemy organizować nocne harce o elementach trudniejszych, na większych nieznanym terenach.

Podstawą wszelkich nocnych ćwiczeń będą: orientacyjne i kierunkowe marsze według mapy lub szkicu, walki między patrolami, zwiady, świetlna sygnalizacja oraz podsłuchy, podchody i zasadzki. Cechować te ćwiczenia powinny: wytężona czujność, skupiona uwaga, nadzwyczajna cisza oraz zdolność wyzyskania wszelkich osłon i cieni. Należy wdrażać: do marszu w zupełnym ukryciu, do niespodziewanych cichych podejść na wyznaczone lub nieprzyjacielskie stanowiska, do wytrzymałości i cierpliwości w oczekiwaniach na akcję, do szybkiej odważnej decyzji w działaniu. Trzeba w czasie nocnego marszu przyzwyczaić młodzież do szczegółowego, kilkakrotnego rozpatrzenia mapy i porównania jej z terenem; do działania w zupełnej ciemności. Użycie światła latarek dla celów mało ważnych jest niedopuszczalne. Światło używamy jedynie dla zorientowania się według mapy i to przy zachowaniu wszelkich ostrożności, tj. w zupełnym osłonięciu. Użycie świateł, jak również palenie papierosów jest w nocy czynnością najbardziej zdradliwą, zdolną zepsuć najlepsze zamierzenia i najdoskonalsze zadania.

Niemniej groźnym elementem zdrady w działaniu nocnym są psy wiejskie. Zajadłe szczekanie psów wskazuje nam na obecność obcych ludzi w danym skupisku ludzkim.

Dlatego też dobry zwiadowca unika zabudowań, w razie zaś koniecznym omija je zawsze od strony odwietrznej. Nigdy zaś nie zatrzymuje się w nich na dłużej.

Gry i ćwiczenia terenowe nocne będziemy zaczynać z chwilą rozpoczynania się ciemności, a więc wczesnym wieczorem. Kończyć zaś będziemy około godziny 24, a w zimowej porze roku jeszcze wcześniej.

Doskonałym okresem dla nocnych harców terenowych będą wakacyjne obozy i kolonie młodzieży. Na okres jednego tygodnia obozu, powinna przypaść conajmniej jedna nocna gra terenowa. Dobrą porą na nocne gry terenowe będą także miesiące spędzane w mieście: kwiecień, maj, czerwiec, wrzesień i październik. W okresach zimy (kursy narciarskie) na gry terenowe nocne należy wykorzystać czas między godzinami 16-tą a 21-szą. Częstym zjawiskiem na obozach harcerskich, przysposobienia wojskowego i t. p. są tak zwane alarmy nocne. Są one nonsensem, o ile robi się je jedynie w celu sprawdzenia sprawności w szybkim stawaniu na zbiórkę. Należy je zawsze łączyć z grą i ćwiczeniem nocnym. Mają one wtedy głębszy sens i cel obok pobocznego — sprawdzenia szybkości wstania. Z zasady każdą grę i ćwiczenie nocne, o ile przeprowadzamy je w obozie lub na kolonii, będziemy zaczynać alarmem. Alarm powinien nastąpić najdalej po zarządzeniu ciszy nocnej. Może on być cichy lub głośny. Cichym alarmem budzimy przez bezpośredni, bliski kontakt ze śpiącymi. Może on być zrobiony tylko dla części uczestników gry nocnej, w celu umożliwienia im: wcześniejszego wykonania, odleglejszego działania lub przygotowania ataku na obóz. Głośny alarm dokonujemy przy pomocy sygnału: na trąbce, gwizdku lub za pośrednictwem strzałów. Tak po alarmie cichym jak i głośnym powinno się zawsze dokonać oceny sprawności alarmowej poszczególnych grup, biorąc pod uwagę stan ubrania i czas w jakim grupa cała stanęła na miejscu zbiórki.

Ćwiczenia nocne możemy rozpoczynać także przy pomocy tajnych rozkazów, wręczanych w ciągu dnia wodzom poszczególnych zespołów, a polegających: na cichym, niespostrzeżonym opuszczeniu namiotów, o oznaczonej godzinie, po odtrąbieniu ciszy nocnej. System ten powoduje tajne przygotowania. Wy-

twarza napięcie, korzystne dla ćwiczeń panowania nad odruchami i utrzymania tajemnicy, oraz dla samego przyszłego ćwiczenia (wodzowie pracują na terenie działania).

W nocy nie należy działać wielkimi grupami.

Stwarzać takie potrzeby, sytuacje i zadania, aby zmuszać zastępy do podziału. Im mniejsza grupka, tym więcej samodzielności i doświadczenia wynoszą poszczególne jednostki z takich ćwiczeń. Dobór wodzów dla ćwiczeń nocnych musi być staranniejszy. Powinni oni posiadać już pewną praktykę osiągniętą przynajmniej w charakterze uczestników nocnych gier terenowych.

W harcach nocnych zwróćmy dużą uwagę na łączność między poszczególnymi członkami i jednostkami oddziału. Łączność ta ma być nie tylko wzrokowa i słuchowa, ale także często dotykowa w lesie w wielkich ciemnościach. W nocy łatwo można zgubić się i dlatego też wódz danego oddziału winien często sprawdzać całość swej grupy. Specjalnie sprawdzenie takie jest niezbędne po postojach, gdyż może się zdarzyć, iż któryś z młodszych uczestników gry zaśnie i zostanie na miejscu. Dobrym jest zwyczaj, gdy na tyłach oddziału idzie zawsze zastępca wodza.

W grach, w których wystawiamy warty i czujki, dowódca rozprawdzający winien dobrze zapamiętać sobie stanowiska poszczególnych czujek. Zdarzały się bowiem wypadki, że wartownik zasypiał ukołyszany ciszą, ciemnością oraz oczekiwaniem, a po tym trudno go było odszukać ukrytego gdzieś w krzakach. Z tych względów nie należy wystawiać nigdy pojedynczych czujek. Również dlatego nie należy tego robić, że niektóre organizmy młodzieńcze boją się panicznie ciemności, nie wytrzymują nerwowo, opuszczają stanowisko, kompromitując się wobec kolegów i przeżywając z kolei wewnętrzną tragedię wstydu oraz własnej niższości.

Po ćwiczeniach nocnych należy zawsze sprawdzić stan poszczególnych grup. Omówienie zostawić na dzień następny. Pobudkę w obozach przesunąć na godzinę późniejszą. Po obiedzie dać więcej czasu wolnego, pozwalając spać. W mieście najlepiej organizować harce nocne w przeddzień niedzieli lub święta.

Gry i ćwiczenia terenowe na mieście oraz nocne winny być częściej stosowane przez organizacje przysposobienia wojskowego oraz szkoły.

Materiał do nich znajdziemy w drugim wydaniu książki: „Gry i ćwiczenia terenowe” — Jasiński. Będziemy mogli wybrać stamtąd szereg gier bezpośrednio przystosowanych do działań w nocy lub na mieście.

Mgr. Jasiński Jan.

Systemy rozgrywek w piłce ręcznej

Zagadnienie organizacyjne rozgrywek w piłce ręcznej dla podniesienia poziomu w naszych drużynach odgrywa doniosłą rolę. Nie możemy pozwolić w żadnym wypadku na przyjęcie systemu gry albo terminarza, w którym mamy dwa mecze dziennie. System rozgrywek i terminarz musi być taki, by dał możliwość drużynie, po rozegraniu spotkania wyspania się, wypoczynku i przygotowania się do następnego spotkania. Jest to ważne ze względów zdrowotnych i wyszkoleniowych. Jedynie w siatkówce w wyjątkowych wypadkach można pozwolić na rozegranie dwóch meczów w ciągu jednego dnia (pierwszy rano — drugi wieczorem).

To też przy wyborze systemu rozgrywek i układaniu terminarza uwzględniamy w pierwszym względzie warunki zdrowotne graczy, potem możliwość wypoczynku i przygotowania do następnego spotkania, a dopiero dalej kierujemy się względami finansowym i propagandowymi.

Systemy rozgrywek. Najbardziej rozpowszechnionym systemem jest „każdy z każdym”. To znaczy każda drużyna spotyka się kolejno ze wszystkimi przeciwnikami. System ten daje możliwość najlepszej oceny sił drużyn i ustala też sprawiedliwie kolejność miejsc. Przy większej ilości drużyn system ten jest trudny do przeprowadzenia, bo wymaga dużej ilości spotkań i czasu.

Przy dużej ilości drużyn wobec krótkiego okresu czasu przeznaczanego na rozgrywki używamy systemu „pucharowego” albo „olimpijskiego”. Polega on na tym, że drużyna przegrywająca odpada. Rozgrywki trwają tak długo dopóki nie zostaną dwie drużyny, które rozgrywają finałowe spotkanie.

System olimpijski nie wykazuje kolejności miejsc oprócz pierwszego. Nieco sprawiedliwszy jest ten sam system olimpijski z dodatkowymi rozgrywkami, albo t. z. „do dwóch przegranych” a polegający na tym, że drużyna przegrywająca spada do grupy przegranych. Zwycięzca tej grupy gra w finale z drużyną, która nie przegrała żadnego spotkania.

Oprócz wymienionych są systemy kombinowane np., olimpijski z rozstawianiem, każdy z każdym w mniejszych grupach, a w finale systemem olimpijskim.

System każdy z każdym. Ten system jest najbardziej sprawiedliwy, i używa się go w warunkach, gdzie terminarz zawodów może być rozłożony na dłuższy okres czasu. Dla przeprowadzenia terminarza rozgrywek tym systemem przy parzystej ilości drużyn — wyznacza się tyle terminów ile jest drużyn mniej jeden. To znaczy, że przy czterech drużynach są trzy terminy spotkań, przy sześciu — pięć. Przy nieparzystej ilości drużyn ilość terminów równa się ilości drużyn, przy czym w każdym terminie jedna drużyna jest wolna od gry.

Tabelę kolejności spotkań można ułożyć rozmaicie. Najbardziej rozpowszechniona jest tabela Bergera. Tablicę daje się dla parzystej ilości drużyn. Przy nieparzystej ilości drużyn używa się odpowiedniej tablicy dla parzystej ilości drużyn z powiększeniem na jedną drużynę, przy czym w losowaniu biorą udział wszystkie drużyny oprócz ostatniej. Drużyna któraby musiała grać przeciwko ostatniej (fikcyjnej) jest w danym dniu wolna od gry.

N. p. Drużyny A. Z. S., Polonia, K. P. W., Y. M. C. A., losują numery tak, że:

A. Z. S. otrzymuje nr 1, K. P. W. — nr 2, YMCA — nr 3, Polonia — nr 4.

Kolejność spotkań będzie następująca:

| I. termin | II. termin | III. termin |
|-----------|------------|-------------|
| 1 gra z 4 | 1 gra z 2 | 3 gra z 1 |
| 2 „ 3 | 4 „ 3 | 2 „ 4 |

Gdyby były tylko trzy drużyny: A. Z. S., Polonia i K. P. W. to drużyna która wylosuje nr 4 jest w tym dniu wolna od gry.

Tablica dla 5 — 6 drużyn.

| I. termin | II. termin | III. termin | IV. termin | VI. termin |
|-----------|------------|-------------|------------|------------|
| 1 gra z 6 | 1 gra z 2 | 3 gra z 1 | 1 gra z 4 | 5 gra z 1 |
| 2 " 5 | 5 " 3 | 4 " 5 | 2 " 3 | 4 " 2 |
| 3 " 4 | 6 " 4 | 2 " 6 | 6 " 5 | 3 " 6 |

Tablica dla 7 — 8 drużyn.

| I. termin | II. termin | III. termin | IV. termin | V. termin | VI. termin | VII. termin |
|-----------|------------|-------------|------------|-----------|------------|-------------|
| 1 gra z 8 | 1 gra z 2 | 3 gra z 1 | 1 gra z 4 | 5 gra z 5 | 1 gra z 6 | 7 gra z 1 |
| 2 " 7 | 7 " 3 | 4 " 7 | 2 " 3 | 4 " 2 | 2 " 5 | 6 " 2 |
| 3 " 6 | 6 " 4 | 5 " 6 | 7 " 5 | 6 " 7 | 3 " 4 | 5 " 3 |
| 4 " 5 | 8 " 5 | 2 " 8 | 8 " 6 | 3 " 8 | 8 " 7 | 4 " 8 |

Tablica Bergera nie tylko wykazuje kolejność spotkań, ale wykazuje też gospodarza drużyny, którym jest cyfra będąca na pierwszym miejscu. Wygrywa ta drużyna, która zdobywa większą ilość punktów. Za wygrany mecz liczy się jeden punkt, a za przegrany zero.

System pucharowy - olimpijski. Przy wielkiej ilości drużyn, a małym okresie czasu przewidzianym na rozgrywki i dla wyłonienia zwycięzcy, bez specjalnego zainteresowania się dalszymi miejscami, używa się systemu olimpijskiego, polegającego na tym, że zwycięzca przechodzi do dalszych rozgrywek, a przegrywający odpada. Rozkład gier i tablica spotkań jest prosta, kiedy ilość drużyn równa się liczbie będącej wielokrotnością dwu (2), t. j. dzieląc tę liczbę kolejno przez 2, końcowy wynik da nam 2. Dla przykładu podaję tablicę dla 8 uczestników, która obejmuje jakby dwie tabelki po 4. Tabela gier na szesnaście (16) drużyn obejmuje dwie grupy po 8 drużyn.

W. Kłyszewko.
d. c. n.

PRZEGLĄD PIŚMIENICTWA

Dr M. Dupont i L. Dupont:

„PRZYCZYNEK DO ANALIZY SKŁONÓW TUŁOWIA W TYŁ”.

(„Contribution à l'analyse de l'extension dorsale”), „Notre Action” Nr. 3, kwiecień, Liège.

Wymienieni autorzy przeprowadzili liczne pomiary dla oznaczenia wpływu skłonów tułowia w tył na obwody, średnice i przekrój poziomy klatki piersiowej na różnej wysokości i na ruchomość żeber. Na podstawie tych pomiarów podają następujące wyniki:

1) Obwód i średnica szczytu klatki piersiowej powiększają się w pozycji skłonu tułowia w tył, w porównaniu z pozycją swobodnego stania z opuszczonymi w dół ramionami, bardzo nieznacznie.

2) Obwód dolnej części klatki piersiowej wzrasta, lecz mniej niż przy głębokim wdechu w swobodnym staniu — jej średnica strzałkowa na tej wysokości powiększa się nieznacznie w porównaniu z pozycją stania przy wydechu, podczas gdy średnica czołowa wzrasta dość wyraźnie. Rozszerzenie klatki piersiowej u jej podstawy zdaje się więc zależeć od wzrostu jej średnicy czołowej.

3) Ruchomość żeber przy próbach wysiłonego dowolnego wdechu podczas skłonu tułowia w tył w szczytowej części piersi jest minimalna, nieco większa przy jej podstawie, ale przede wszystkim w kierunku czołowym.

Na podstawie powyższych ustaleń autorowie wysnuwają dwa wnioski: 1) że wyprost kręgosłupa piersiowego uzyskany przez skłon tułowia w tył ma minimalny wpływ na rozwój szczytu klatki piersiowej, na rozszerzenie klatki piersiowej w kierunku strzałkowym, a efekt pozornej jej balonowości trzeba przypisać wysunięciu jej do przodu (uwypukleniu); 2) że ruchomość żeber na szczycie klatki piersiowej przy skłonie w tył ulega zahamowaniu w pozycji zbliżonej do wydechu, przy jej podstawie zaś w pozycji rozszerzenia w bok. Równocześnie z tym zahamowaniem żeber zmniejsza się swoboda ruchów przepony wskutek statycznego skurczu mięśni brzucha.

W dalszym ciągu autorowie podnoszą, że przy wznosie ramion wwyż, mimo energicznej pracy mięśni ustalających łopatkę (m. in. środkowej części m. czworobocznego (trapezii) i m. równoległobocznego (rhomboidci), wobec obrotu na zewnątrz dolnego kąta łopatki i oddalenia się jej brzegu przyśrodkowego od kręgosłupa, mięśnie te pracują w pozycji największego oddalenia od swych przyczepów, co z punktu widzenia ich przystosowania funkcjonalnego do normalnego ustalenia łopatek i zbliżenia tych ostatnich do kręgosłupa nie jest korzystne.

Przy skłonach tułowia w tył, wykonywanych powyż, mięśnie brzuszne swym energicznym skurczem przeciwstawiają się zwiększe-

niu pochylenia miednicy i w związku z tym lordozy lędźwiowej i w ten sposób sprzyja to normalnej morfogenezie tych mięśni, oraz mięśni okolicy lędźwiowo-miednicznej — jednakże przy skłonach napiętych poniżej, przy których ręce umieszczone są w wsparciu na wysokości barków, miednicy, a nawet ziemi (mostek), przyczepy miedniczne i piersiowe mięśni brzucha oddalają się od siebie maksymalnie, a tego rodzaju pozycja w przedłużającym się statystycznym ich skurczu nie sprzyja ich normalnej morfogenezie. Uwypuklenie klatki piersiowej w leżeniu tyłem powoduje nieodczownie zwiększanie pochylenia miednicy i silne wygięcie w lędźwiach — skłon tułowia w tył w kłku wywołuje silne napięcie mięśni prostych uda, których punkty przyczepu oddalają się od siebie o wiele cm. Pociąga to za sobą obniżanie przedniego górnego kolca kości biodrowej (spina iliaca anterior superior), wywołując zwiększenie pochylenia miednicy i wygięcia lędźwiowego.

Według autorów ćwiczenia w skłonach tułowia w tył nie posiadają tedy wcale tak wysokiej wartości dla poprawy krzywizn kręgosłupa, ani też wpływu na rozwój klatki piersiowej i funkcji oddechowej, jakie się im przypisuje w gimnastyce szwedzkiej po P. H. Lingu. Ten ostatni zaś nigdy w swych pismach nie stwierdził czegoś podobnego. Również i w gimnastyce ortopedycznej w Szwecji nigdy nie stosowano tych ćwiczeń dla leczenia lordo-kyfozy. Nowe gimnastyczne metody skandynawskie usuwają ćwiczenia skłonu napiętego ze swego programu przed 14—15 rokiem życia. Autorowie ze swej strony wyrażają zapatrywanie, że skłony tułowia w tył, nawet poniżej mogą być stosowane w sposób dynamiczny i szybki, ale odradzają stosowania ich w formie pracy statycznej, podczas której wykonuje się ruchy dodatkowe ramion lub nóg.

Uwaga Redakcji: o ile zgodzimy się łatwo na uwagi autorów, dotyczące skłonów napiętych i może uwypuklenia klatki piersiowej w leżeniu tyłem, oraz skłonów w tył w kłku, które to ćwiczenia (zwłaszcza pierwsze z nich) od czasu wystąpienia Lindharda niemal wszędzie zostały zarzucone, o tyle trudno zgodzić się na wnioski wymienionych, odmawiające skłonom tułowia w tył, prostującym kręgosłup piersiowy, wartości dla rozwoju klatki piersiowej. Autorowie zapominają, że skłony tułowia w tył, wyrabiające mięśnie grzbietu i ustalające, jakżeż często, opadnięte w dół, żebra w pozycjach wyższych, stwarzają nieodczowne warunki dla rozwoju płuc i dla normalnego oddychania piersiowego. Znakomity niemiecki teoretyk wychowania fizycznego, prof. E. Matthias powiada, że dla normalnego rozwoju płuc nie wystarczą podniety, pochodzące od wewnątrz, w postaci zmuszenia płuc do intensywnej pracy np. przez bieg, ale konieczne są ponad to silne podniety pochodzące z zewnątrz klatki piersiowej, w formie energetycznego oddziaływania na nią ruchami ramion i tułowia. Austriacki ortopedysta zaś, prof. H. Spitzys pisze m. in., że jakkolwiek płuca formują klatkę piersiową, to jednak zły jej rozwój może przeszkodzić rozwojowi płuc — stąd konieczność ćwiczenia prostowników grzbietu, które Spitzys uważa za najważniejsze zadanie gimnastyki kształtującej.

Jeśli chodzi o wznos ramion wwyż, to nie trzeba zapominać, że rozciągnięcie mięśni czworobocznego i równoległobocznego, o którym wspominają autorzy, kompensuje bardzo energiczny skurcz mięśnia naramiennego (deltoidei), którego części środkowa i tylna skracają się przy tym ruchu niemal o połowę. Odpowiednie zaś napięcie spoczynkowe (tonus) tego mięśnia ma również wielkie znaczenie dla ustalenia barków do tyłu i poprawnej postawy klatki piersiowej, pomijając korzyści, jakie wznosy (wymachy) ramion wwyż przynoszą dla uzyskania normalnej, pełnej ruchomości stawów barkowych.

tb.

REORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE FRANCJI.

Jean Zay, Minister Oświecenia Publicznego Francji, ogłosił na łamach prasy (*L'auto*, Paris 2 .II. 1938) artykuł który poniżej podajemy w obszernych wyjątkach.

„W reorganizacji ogólnej nauczania, jaką podjąłem — pisze Zay — troska o rozwój fizyczny dziecka zajmuje równorzędne miejsce obok troski o kulturę umysłową i moralną. To szczególne zainteresowanie nie jest podyktowane przez modę; odpowiada ono bardzo starej, można powiedzieć klasycznej, koncepcji o rozwoju człowieka; odpowiada w dobie obecnej konieczności ratowania rasy, zagrożonej przez wzmagające się plagi społeczne, zagrożonej ponadto przez współzawodnictwo narodów, które obrały sobie za cel doskonalenie cech fizycznych rasy”.

Względy te skłoniły ministra do przeprowadzenia reformy wychowania fizycznego w szkole. Oceniając całą złożoność zagadnień, formułuje je kolejno.

„Najprzód zagadnienie metody. Dawne metody okazują się nieskuteczne; uznajemy poza tym, że wychowanie fizyczne nie może poprzestać na ćwiczeniach krótkotrwałych — zbyt często nadmiernie skraccanych; wreszcie jesteśmy zdania, iż podobnie jak w dziedzinie nauczania i wychowania moralnego, również i w dziedzinie wychowania fizycznego należy odwołać się do własnych, niekrepowanych sił dziecięcych.

Zagadnienie materialne — podwórze szkolne jest niestety niewystarczające, ponadto miasta i wsie odczuwają dotkliwy brak przyrzędów sportowych.

Zagadnienie pedagogiczne — trzeba tworzyć personel nauczycielski, który byłby zdolny gorąco przejąć się nową sprawą i jednocześnie uniał ją dostosować do całego życia szkolnego.

Zagadnienie psychologiczne — o wiele mniej chodzi o przekonywanie nauczycieli, którzy sami pragną radosnej współpracy, ale raczej chodzi o rodzinę, zazdrosną o czas, zabierany dziecku i zaniepokojoną o to, jak reforma odbije się na wyniku nauki.

Zagadnienie polityczne w końcu — chodzi o wykazanie, że można pracować nad wychowaniem fizycznym i poza systemami totalnymi, nie podnosząc sprawy aż do mistycyzmu”.

W dalszym ciągu minister Zay przytacza, że w celach doświadczalnych w roku szkolnym 1936/37 w trzech departamentach Francji wprowadzono sześć do siedmiu godzin ćwiczeń cielesnych tygodniowo. Dobra wola nauczycieli zdołała przezwyciężyć wszystkie trudności wyżej rozważone, zaś zapal nauczycieli i dzieci przezwyciężył nawet bierny opró rodziców. Również z punktu widzenia całego życia szkolnego należy uważać, że eksperyment się udał; dzięki tym nowym metodom praca w szkole stała się bardziej owocna, a świadectwa dojrzałości wcale nie ucierpiały.

W wielu szkołach obecnie lekcje prowadzone są nie w budynku szkolnym, lecz na wolnym powietrzu; chociaż reforma ta z trudem dała się przeprowadzić, gdyż godziła w dawny porządek życia szkolnego, osiągnięte wyniki okazały się dobre. Powołując się na ten eksperyment autor stwierdza ogólnie:

„By stworzyć racjonalne wychowanie fizyczne, należy gruntownie zmienić przyzwyczajenia całej szkoły, ponieważ dziedzina wychowania stanowi całość niepodzielną” — A następnie: „Wydaje się, że jeszcze nigdy doświadczenie pedagogiczne nie przyjęło takich rozmiarów, jak obecnie; jest ono przeprowadzane z najdalej idącą ostrożnością przy pozostawieniu jak największej swobody wykonawcom”.

Minister kończy artykuł zapowiedzią, że dla udostępnienia sportów w szkołach najmniejszych nawet gmin będzie się ubiegał o zdobycie środków materialnych, chociaż zdaje sobie sprawę z poważnych trudności z tym związanych.

„Lecz czy mogą istnieć przeszkody natury materialnej, gdy w grę wchodzi zdrowie fizyczne i zdrowie moralne naszej młodzieży”?

F. B.

Z PRASY ANGIELSKIEJ.

Tradycją angielskiej szkoły jest bardzo wysoka organizacja sportów, zwłaszcza gier sportowych, lekkiej atletyki, pływania i wiosłowania. Czynniki, kierujące wychowaniem młodzieży uznały jednak, że uprawianie sportów nie może wystarczyć dla całokształtu wychowania fizycznego — obok sportów powinna być uprawiana gimnastyka. Sprawie tej *New Chronicle* (14. I 1936) poświęca notatkę pod tytułem „Z a m a ł o g i m n a s t y k i w s z k o ł a c h”, którą w skróceniu przytaczamy.

Notatka ta nawiązuje do bardzo ważnego okólnika w sprawie wychowania fizycznego, wydanego przez Urząd Wychowania (Board of Education). Okólnik stwierdza, że organizacja wychowania fizycznego młodzieży okazuje się niedostateczna w stosunku do potrzeb narodu, który ceni swą kulturę fizyczną.

„Nie można poprzestać na samych grach ruchowych nawet w przypadku, gdy organizacja ich jest bardzo dobra” — brzmią słowa okólnika. Urząd uważa, że do czasu przeznaczonego na gry i pływanie należy dodać trzy godziny lekcyjne gimnastyki. Gimnastyka powinna być

intensywnie uprawiana we wszystkich gimnazjach. Stan obecny natomiast w wielu gimnazjach zwłaszcza męskich, jest niezadawalający; są szkoły, w których gimnastyka uprawiana jest tylko jeden raz tygodniowo.

Stanowi to osobliwość stosunków angielskich, że uczennice mają znacznie większe od uczniów możliwości dobrego rozwoju fizycznego. Tłumaczy się to tym, że w Anglii istnieje pięć uczelni wychowania fizycznego dla nauczycielek gimnastyki, lecz tylko jedna dla nauczycieli. W szkole żeńskiej, przynajmniej stopnia gimnazjalnego, nauczycielka gimnastyki jest przeważnie pełnopłatnym członkiem zespołu nauczycielskiego; praca jej ześrodkowuje się na własnym zawodzie. W szkołach męskich natomiast nauczyciel gimnastyki ma częstokroć obok wychowania fizycznego zajęcia inne.

F. B.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

PRZED NOWĄ KADENCJĄ.

Idą Walne Zgromadzenia.

Jesień 1938 roku jest w P. Z. W. F. okresem zamykającym pierwszą kadencję władz P. Z. W. F. a równocześnie obrazem otwierającym nową dwuletnią pracę nowych władz. Przed każdym nowym okresem pracy każdego rocznika dobrze jest powiedzieć sobie jasno i otwarcie, dokąd chcemy dążyć i co chcielibyśmy osiągnąć. Nie inaczej musi być i w naszej rodzinie wychowawców fizycznych.

Stworzyliśmy sobie nasz własny dom, rozbudowaliśmy go szeroko, aby w nim wszyscy pomieścić się mogli, rozbudziliśmy w naszym domu życie, coraz to mocniejszym i żywszym rytmem pulsujące.

Zakończyliśmy budowę, i rozbudowę.

Czy wypełniliśmy jednak nasz gmach? Niestety, trzeba to sobie otwarcie powiedzieć — że nie. Jeszcze około 40% wychowawców fizycznych chodzi własnymi drogami, jeszcze wielu nie zrozumiało tej prostej prawdy, że „w j e d n o ś c i s i ł a”, że gdy się własny gmach zbudowało, to obowiązkiem każdego członka tej rodziny jest w nim zamieszkać.

I to musi być p i e r w s z ą troską naszych władz, aby nowy okres dwuletnich ich rządów zakończył się skupieniem w P. Z. W. F. wszystkich wychowawców fizycznych. Trzeba ludzi zwoływać i zjednywać. Trzeba wszystkich skupić koło siebie.

Wychowawcy fizyczni muszą na nowo odzyskać decydujący głos w sprawach wychowania fizycznego w Polsce. To postulat drugi, to drugie zadanie nowego dwulecia. — Nie czas i nie miejsce na to, aby

analizować przyczyny i powody, przez które ten głos utraciliśmy, ale rzeczą konieczną jest odzyskanie tego głosu, odzyskanie głosu przez pojedynczego wychowawcę fizycznego jakoteż i przez nasz cały Związek.

Konieczną jest rzeczą realizacja postulatów Rady Naukowej Wychowania Fizycznego tak w sprawie samego wychowania fizycznego, jakoteż w sprawie poprawy warunków pracy i życia wychowawcy fizycznego. — I to jest trzecie zadanie nowej kadencji. Zadanie bardzo ważne.

Poszliśmy na organizację życia sportowego młodzieży szkolnej. Eksperymentowaliśmy, próbowaliśmy, robiliśmy doświadczenia. Czas jest więc teraz zsumować wyniki naszych prób i ustalić linię postępowania, kierunek akcji. — W ścisłej współpracy z władzami szkolnymi, ciesząc się nadal ich poparciem trzeba tę akcję jeszcze bardziej rozbudowywać i chwycić mocną dłońią jej ster.

Rozpoczęliśmy niezwykle pożyteczną akcję wezasową dla nauczycielstwa i młodzieży szkolnej. Zrobiliśmy plany akcji obozowo-kolonijnej w lecie i zimą, opracowaliśmy szczegółowe programy obozów, kolonii i kursów. Teraz trzeba będzie tę akcję pchnąć naprzód, trzeba programy realizować. — Trzeba będzie zainteresować tą akcją szerokie masy naszych członków i nieczłonków, aby wezasy P. Z. W. F. skupiały tysiące uczestników, aby te wezasy były wzorem obozów i kursów.

To czwarte i piąte zadanie nowej kadencji. A ileż jeszcze innych nasuwa się na myśl. Ale te są główne.

Idą Walne Zgromadzenia...

Nie milczmy na nich! Nie unikajmy krytyki. Ale krytyki rzeczowej, krytyki, na której dnie kryje się nie zjadliwa chęć dokuczania komuś, ale zdrowa i owocna chęć naprawy błędów. Wybierajmy ludzi mocnych i ludzi z inicjatywą! I nie odmawiajmy współpracy! Gdy koledzy obdarzą nas swym zaufaniem, gdy zechcą nas widzieć w zarządach, nie wymawiajmy się brakiem czasu! Nie wolno. — Na pracę w Związku czas musi się znaleźć! Bo to wciąż jeszcze pionierska praca. Dla wszystkich. Dla Polski... (Z. O.).

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

Plenarne zebranie Zarządu Głównego po wakacjach odbędzie się w niedzielę dn. 2 października br. o godz. 10— w lokalu własnym, Nowy Świat 7 m. 22 z następującym porządkiem dziennym:

1. Zagajenie.
2. Sprawozdania.
3. Następna kadencja władz P. Z. W. F.
4. Wolne wnioski.

Z uwagi na kończącą się kadencję, wybory nowych Władz Związku i cały szereg różnych spraw z tym związanych — konieczna jest obecność wszystkich członków plenum, zarówno prezesów Okręgów jak i członków Zarządu Głównego.

W związku z końcem dwuletniej kadencji władz Związku przypominamy wszystkim koleżankom i kolegom, że zebrania sprawozdawczo-wyborcze w Kołach winny odbyć się w m-cu wrześniu, zebrania Okręgów — w m-cu października a Zgromadzenie Delegatów — w m-cu listopadzie (jest projektowane na 12 i 13 listopada). W szczególności zwolnienia i prowadzenia zebrań winni przesi Kół i Okręgów przestrzegać wymagań statutowych i odpowiednich regulaminów. W sprawach wątpliwych należy zwracać się do centrali. O terminie zebrań Okręgów Z. Gł. prosi zawiadamiać możliwie wcześniej. Przypominamy również o konieczności złożenia szczegółowych sprawozdań finansowo-gospodarczych oraz protokołów Komisji Rewizyjnej.

Likwidacja akcji letniej powinna być zakończona odpowiednim sprawozdaniem przed zebraniem Okręgów i kontrolą dokonaną przez Kom. Rew.

Projekty akcji zimowej należy składać do końca października b. r. w Z. Gł.

W celu nawiązania kontaktu z bratnimi organizacjami zagranicą, Zarząd Główny w końcu ubiegłego roku szkolnego wysłał kilka listów, m. in. do Szwecji, Danii i Ameryki. W odpowiedzi Amerykański Związek Zdrowia i Wychowania Fizycznego (American Association for Health and Physical Education) nadesłał list, który w streszczeniu podajemy.

Związek Amerykański gratuluje Polskiemu Związkowi Wychowawców Fizycznych, jako organizacji łączącej ogół nauczycieli W. F., gdyż na terenie Stanów Zjednoczonych wciąż jeszcze trwa praca nad tym szczególnie ważnym zagadnieniem organizacyjnym.

W chwili obecnej w każdym z 48 Stanów Zjednoczonych istnieje Związek Stanowy (odpowiadający naszemu Okręgowi), który mniej albo bardziej ściśle współpracuje z organizacją państwową. Jednym z podstawowych osiągnięć 1937 r. było przyłączenie Amerykańskiego Związku Zdrowia i Wychowania Fizycznego w charakterze departamentu do Związku Wychowania Publicznego.

Amerykański Związek z wielkim zadowoleniem przyjął propozycję wymiany czasopism i odtąd wzajemnie za „Wychowanie Fizyczne” biblioteka Zarządu Głównego będzie otrzymywała pismo „The Journal of Health and Physical Education”.

W końcu listu Amerykański Związek wyraża chęć współpracy z P. Z. W. F. w organizowaniu wycieczek w celu bliższego poznania osobistego oraz warunków pracy.

Firma wydawnicza Związku Nauczycielstwa Polskiego „Nasza Księgarnia” nadesłała do recenzji następujące wydawnictwa:

1) Dybowski W. dr. „Fizjologiczne podstawy wychowania”. Wyd. III. Odb. z „Enc Wych” 1935 r. 2) Dybowski W. dr. „Badanie zdolności

fizycznej dla celów wychowania fizycznego i sportu" 1936 r., 3) Dybowski Wł. dr i Oczko J. „Narciarskie toki lekcyjne" 1938 r., 4) Krawczyk M. „Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej" 1934 r., 5) Krawczykowski Fr. „Ćwiczenia cielesne dziesięciominutowe i śródlekcyjne w szkole powszechnej" 1934 r., 6) Krawczykowski Fr. „Jak wykonać przybory do ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej" 1935 r., 7) Krawczykowski Fr. „Przez ćwiczenia cielesne do zdrowia ciała i duszy" 1935 r., 8) Krawczykowski Fr. „Święto wychowania fizycznego w szkole powszechnej" 1935 r., 9) Kwaśnicowa Z. „Zbiór płaśów" Tom I. 1937 r., 10) Osmólski W. „Teoria sprawności ruchowej" 1935 r., 11) Skierczyński M. i Krawczykowski Fr. „Zabawy i gry ruchowe" 1938 r., 12) Skierczyński M. i Mazurkowa A. „Gry ruchowe" 1936 r.

WIADOMOŚCI Z OKRĘGÓW.

Według dotychczas otrzymanych informacji z Okręgów o przeprowadzeniu akcji letniej, odbyły się następujące kursy i obozy:

Okręg Lubelski zorganizował w Zakopanem dla młodzieży kurs krajoznawczy.

Okręg Łódzki — w Orłowie dla młodzieży i wychowawców fizycznych obóz sportowo-pływacki.

Okręg Pomorski — w Charzykowie i Gdyni dla młodzieży oraz wychowawców fizycznych obóz żeglarski i sportów wodnych.

Okręg Poznański — w Wągrowcu dla młodzieży i nauczycieli obóz lekkoatletyczny i sportów wodnych.

Okręg Warszawski zorganizował dla młodzieży oraz nauczycieli w Jurgowie obóz sportowo-turystyczny, w Chłapowie i Swarzewie obozy lekkiej atletyki, gier i sportów wodnych.

W następnym numerze pisma podane będą sprawozdania szczegółowe z odbytych obozów.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

W i k t o r H a a s. *Działanie dużych stężeń CO₂ w powietrzu oddechowym w zależności od zmian temperatury otoczenia.* Archiwum Higieny T. IV., zes. 2, Wilno, 1936.

Autor wykonał szereg badań celem stwierdzenia zależności szkodliwości dużych stężeń CO₂ w powietrzu oddechowym od zmian temperatury otoczenia.

Wnioski, do których doszedł, są następujące:

1. toksyczne działanie CO₂ rozpoczyna się w koncentracjach przekraczających 10⁰%,
2. przy wyższych temperaturach mniejsze stężenie wywołuje objawy toksyczne, przy niższych zmniejszają się wyraźnie objawy zatrucia,
3. toksyczne działanie CO₂ szybko ustępuje, jeżeli natychmiast doprowadzimy świeże powietrze przy niskiej temperaturze,

4. odnośnie ludzi, przebywających w lokalach nieprzewietrzanych, głównym powodem złego samopoczucia jest zła regulacja ciepłota na skutek wysokiej temperatury i nadmiernej wilgotności otoczenia.

Dr. H. Doerfferowa.
st. as. Uniw. Pozn.

Dr. med. Helena W. Gergovich'owa. *Badania szkolnych mundurków żeńskich pod względem higienicznym.* Archiwum Higieny, T. V., zes. II, Wilno, 1937.

Autorka przeprowadziła szereg badań mundurków szkolnych w gimnazjach żeńskich w Krakowie i Brzesku. Wnioski, do których doszła w wyniku swych badań, są następujące:

Powinny być inne mundurki na zimę, a inne na lato, gdyż zimą przy obecnie używanych materiałach nie stanowią dostatecznej ochrony przed zimnem, a latem przy dużych upałach i gorącu są zbyt ciepłe. Uczennice żałują się na uczucie gorąca i pocenie się. Fason również jest niepraktyczny, gdyż fałdy szybko gniją się, przez co wygląd staje się nieestetyczny, a poza tym są zbiornikami kurzu.

Le physique et la santé par Dr. W r o c z y ń s k i.

Nakładem Bulletin de l'Organisation d'Hygiène de la Société des Nations ukazała się praca dr. Wroczyńskiego, dająca streszczenie poglądowe wszystkich zagadnień wchodzących w zakres Wychowania Fizycznego.

Bardzo obfity dział bibliograficzny — przegląd piśmiennictwa dotyczącego tych zagadnień starannie opracowany daje możliwość zorientowania się czytelnikowi w obecnym stanie literatury tego przedmiotu. Przy tym uwzględniono piśmiennictwo polskie, dzięki czemu praca ta ma duże znaczenie propagandowe zagranicą.

W XIII rozdziałach kolejno omawia autor następujące zagadnienia: Stan zdrowia młodzieży szkolnej w kraju i zagranicą, posługując się odpowiednimi statystykami.

Następnie omawia typologię, uwzględniając podział antropologiczny Kretschmer'a i inne, konstytucję, dziedziczność.

Metody badań fozwoju fizycznego.

Wpływ wychowania fizycznego na ustrój ludzki, uwzględniając osobno wychowanie fizyczne dzieci, kobiet oraz ludzi starszych.

Porusza zagadnienia wypoczynku czynnego. Daje przegląd historii wychowania fizycznego. Wprowadzając czytelnika w zagadnienia wychowania fizycznego i dając mu jednocześnie bogatą bibliografię, wskazuje autor drogi i możliwości bliższego i bardziej wyczerpującego zapoznania się z tak ciekawym i bogatym tematem, jakim jest zagadnienie zdrowia ludzkości, a szczególnie młodzieży.

Referat ten powinien przeczytać każdy lekarz szkolny, zwłaszcza z pokolenia ludzi, którzy zagadnień tych nie mieli możliwości poznać podczas studiów uniwersyteckich.

Dr Doerffer
st. asyst. Stud. Wych. Fiz. U. P.

W. P. I l j i n. *Wczasy ludzi w wieku średnim i podeszłym z punktu widzenia kultury fizycznej.* (Fizykalnyj otdych w sriedniem i pożyłom wzrastie). Moskwa — Leningrad, 1936, str. 162.

W literaturze odnoszącej się do wychowania fizycznego i kultury fizycznej niezmiernie mało uwagi poświęca się zagadnieniom, związanym z wiekiem średnim i podeszłym. Z drugiej strony w medycynie coraz bardziej rozpowszechnia się przekonanie, że należy uprawiać ćwiczenia cieleśne

nawet w wieku starszym. Stosuje się to nie tylko do ludzi, którzy od lat najmłodszych ćwiczą; granicą wieku, w którym można po raz pierwszy rozpocząć ćwiczenia cieleśne sięga w pewnych przypadkach powyżej 60-ego roku życia. Główna rola tych zabiegów w wieku podeszłym jest profilaktyczna, lecz obok tego nie należy pomijać znaczenia leczniczego.

Autor omawianej książki opiera swe poglądy na wieloletnich obserwacjach oraz doświadczeniach przeprowadzanych na mieszkańcach domów wypoczynkowych i sanatoriów Z. S. S. R. Prócz obserwacji własnych wykorzystana została obszerna literatura naukowa.

Książka przeznaczona jest głównie dla instruktorów wychowania fizycznego oraz kierowników domów wypoczynkowych. Przytoczone szczegółowe plany pracy instruktora opierają się na następujących przesłankach: a) większość osób w domach wypoczynkowych jest w wieku średnim i podeszłym (powyżej 30-tu lat), b) są to przeważnie osoby pracujące umysłowo, prowadzące zatem siedzący tryb życia, c) czas wypoczynku wynosi około 30-tu dni.

W pierwszej części książki rozważane są możliwości stosowania ćwiczeń cieleśnych w zależności od wieku i zdrowia ćwiczących. Autor twierdzi z całym przekonaniem, że ćwiczenia cieleśne nie tylko opóźniają starzenie się, lecz wpływają do pewnego stopnia odmładzająco na zdrowie i możliwości ruchowe człowieka. Za pomocą dokładnego i ostrożnego stopniowania ćwiczeń można osiągnąć znacznie wydajniejszą pracę najważniejszych narządów i w ten sposób zwiększyć odporność całego organizmu.

Statystyka wykazuje, że w domu wypoczynkowym znajduje się przeciętnie 25^o/_o osób zdrowych, 20^o/_o przemęczonych, 2^o/_o ozdrowieńców i 53^o/_o w zasadzie zdrowych, lecz z dolegliwościami wymagającymi leczenia. Każda z tych grup wymaga stosowania odrębnych środków; tylko niezmiernie rzadko zachodzi konieczność zupełnego zrezygnowania z ćwiczeń cieleśnych. Każdy człowiek, nawet uważający się za chorego, powinien pod kontrolą lekarzy specjalistów sprawdzić jaki rodzaj ruchu jest dla niego dostępny.

Należy uważać za objaw normalny, jeżeli samopoczucie osób nie wytrenowanych w ciągu pierwszych paru dni pogarsza się; 6-ty lub 7-my dzień ćwiczeń jest przełomowy, w dniach następnych samopoczucie jest lepsze niż przed ćwiczeniami.

Pewne niebezpieczeństwo dla osób o zdrowiu słabym przedstawiają zbiorowe wycieczki piesze, kolarskie bądź narciarskie, ponieważ w chwili zmęczenia nie można przerwać ruchu, stąd częste przypadki przemęczenia.

Obszernie omówiono urządzenia plaży, solarium, aerarium, boiska sportowego i sali gimnastycznej. Liczne rysunki zawierające plany wzorowych urządzeń ułatwiają orientację. Liczne rysunki zawierające plany wzorowych urządzeń ułatwiają orientację. Względem na wiek plażujących dobrze jest plażę zaopatrzyć w dużą liczbę parasoli i specjalnych namiotów, które chronią przed słońcem umożliwiając jednocześnie dostateczny przepływ powietrza. Rozplanowanie boiska sportowego powinno się różnić od typowego boiska przy klubach przez zarezerwowanie przestrzeni dla gier specjalnych, odpowiednich dla omawianego wieku.

Przyrządy gimnastyczne wymagające dużej zręczności i odwagi nie nadają się. Prócz ławki szwedzkiej i drabinki autor poleca szereg przyrządów specjalnych, przeważnie przez niego samego zaprojektowanych. Praktyka wykazała, że przyrządy te cieszą się u ćwiczących dużym powodzeniem.

W części metodycznej autor szczegółowo omawia pracę instruktora. Przy układaniu planów dnia należy się kierować następującymi zasadami: a) wypoczywający nie powinien się spieszyć, b) trzeba mu dać możliwość swobodnego wyboru zajęć, c) pewne osoby, zwłaszcza w wieku podeszłym, wymagają indywidualnego rozplanowania dnia. Zarówno plan całego okresu wczasów, jak i rozkład dnia winien być jak najdokładniej przemyślany, gdyż od tego zależy owocność pracy instruktora.

Autor jest zdania, że każdego człowieka, przebywającego w domu wypoczynkowym, należy nauczyć gimnastyki indywidualnej, która byłaby upra-

wiana i po powrocie do domu. Ćwiczenia wybierane są przez lekarza, instruktor zaś uczy ćwiczącego poprawnego ich wykonania. Prócz gimnastyki indywidualnej powinna być prowadzona gimnastyka w grupach. Dział ten uzupełniają toki lekcyjne gimnastyki indywidualnej, gimnastyki zbiorowej oraz materiał ćwiczebny zaopatrzone w rysunki.

Dla omawianego wieku bardzo odpowiednie są — według autora — sporty wodne, zwłaszcza wioślarstwo. Pływanie może być również uprawiane do wieku bardzo późnego, zaś naukę pływania można rozpocząć nawet w wieku lat 60-ciu.

W lekkiej atletyce należy wystrzegać się urazów, gdyż u ludzi starszych trudniej one się leczą. Dobrze się nadają tu rzuty, dla osób zaś bardziej usprawnionych biegi i skoki.

Autor podaje przepisy kilku gier drużynowych, które nie wymagają tak szybkiej reakcji jak np. siatkówka, ani zbyt dużej technicznej umiejętności.

Książka zawiera szereg nowych myśli i cennych uwag napisana jest zwięźle i jasno. Na podkreślenie zasługuje przytoczona na końcu bardzo szczegółowa bibliografia w zakresie poruszonych tematów.

F. B.