

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM  
KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH,  
INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX)

PAŹDZIERNIK 1938

Nr 2

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna”

PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI

Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne”

WIZ. MARIAN KRAWCZYK

## T R E Ś Ć :

	str
Dr J. PIETER — O przenoszeniu się wprawy . . .	50
Wiz. M. KRAWCZYK — Autoratywne czy liberali- styczne drogi naszego wychowania fizycznego . . .	55
K. A. KNUDSEN — Badania grzbietu dzieci i do- rosłych w Poznaniu i w Warszawie . . .	58
Mgr. Ł. LANGE — Polskie tańce ludowe . . .	63
P. ILKOWSKI — Międzynarodowa Komisja WF przy komitecie Higieny Ligi Narodów . . .	
W. KŁYSZEJKO — Systemy rozgrywek w piłce ręcznej . . .	74
W. KŁYSZEJKO — Piłka siatkowa dla sprawnych zespołów . . .	78
<b>Przegląd piśmiennictwa</b> . . .	85
<b>Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF)</b> . . .	87
<b>Przegląd wydawnictw</b> . . .	62
<b>Rozmaiitości</b> . . .	95

W najbliższym numerze m. in. ukążą 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. Sport w wych fiz. dziewcząt i kobiet — dr. W. CZARNOCKA KARPIŃSKA, Gry sportowe — W. KŁYSZEJKO.

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

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

# O przenoszeniu się wprawy

1 **Z a g a d n i e n i e.** Jest to pytanie odwieczne: czy wychowanie i wykształcenie jest ogólne, czy tylko specyficzne? Innymi słowy: czy sprawności, wiadomości i przyzwyczajenia pewnego rodzaju, zdobywane umyślnie lub przypadkowo „przenoszą się” na sprawności, wiadomości i przyzwyczajenia nie zdobywane przed tym ani umyślnie ani przypadkowo. Jeszcze inaczej: jest to pytanie, czy ćwicząc się w pewnym o k r e ś l o n y m kierunku, np. w grze na skrzypcach, w języku francuskim, w grze tenisa, ćwiczymy się tym samym wysiłkiem także w kierunkach innych, niezamierzonych i n a o c z n i e n i e t o ż s a m y c h z ćwiczeniem określonym? Zanim nauka przystąpiła do badań nad tymi pytaniami, pedagodzy i społecznicy rozstrzygali je i n t u i c y j n i e. Rzecz szczególna, od czasów najdawniejszych zawsze żywym było wśród nich przekonanie, że rzeczywiście i s t n i e j e przenoszenie się wprawy z rzeczy ćwiczonej na zakresy niećwiczone. Na przekonaniu tym oparta była doktryna k s z t a ł c e n i a f o r m a l n e g o, a na tej doktrynie u s t r ó j w y c h o w a w c z y w wielu czasach i krajach. Skrajnie reprezentowali ideę kształcenia formalnego starożytni G r e c y. Ich wychowanie fizyczne i umysłowe miało m a ł o kontaktu bezpośredniego z potrzebami i zajęciami zawodowymi wychowanków po opuszczeniu szkoły. Coś podobnego rzecz można o systemie wychowawczym Rzymian, ludów średniowiecza, a nawet do niedawna, narodów nowożytnych. Uczono wprawdzie zawsze pewnych k o n k r e t n y c h rzeczy, jak śpiewu, rachunków, czytania i pisania, ale nawet ta konkretna nauka nie była dobrze przystosowana do późniejszych rzeczywistych zajęć wychowanków. Wiek 19-ty przyniósł wraz ze wzrastającym uprzemysłowieniem krajów poszczególnych ideę i rozrost faktyczny s z k o ł y z a w o d o w e j. Kamieniem węgielnym takiej szkoły jest założenie o s p e c y f i c z n o ś c i w y k s z t a ł c e n i a i o n i e p r z e n o s z e n i u się wprawy. W czasach obecnych idee wykształcenia formalnego i specyficznego zostały w praktyce p o n i e k ą d s h a r m o n i z o w a n e w ten sposób, że prawie wszędzie kształcenie i wychowanie zawodowe buduje się na fundamentach kształcenia i wychowania formalnego czyli ogólnego.

Wraz z postępującym szarmonizowaniem praktycznym tych idei kształtuje się — może nie w tym samym tempie — naukowe opanowanie zagadnienia przenoszenia się wprawy czyli, jak uczyony mówi po swojemu, z a g a d n i e n i e t r a n s f e r u. Coraz więcej jest studiów konkretnych na temat transferu umysłowego i motorycznego, tak że już w przybliżeniu można dzisiaj ustalić pewne jego ogólne prawa.

Tutaj poruszę w szczególności sprawę motorycznego przenoszenia się wprawy i oprę się na badaniach przeprowadzonych nad tym zagadnieniem w zakładzie psychologii C. I. W. F. w roku 1936 — 1937. Wpierw jednak zwrócę uwagę czytelnika na badania uczonego amerykańskiego T h o r n d i k e'a i jego szkoły; uczyony ten i jego uczniowie stworzyli pierwsze dokładne, eksperymentalne metody badań w sprawie transferu wprawy.

2. W y n i k i b a d a ń T h o r n d i k e'a. Thorndike przeprowadzał (w Columbia University, U. S. A., od roku 1898) eksperymenty przede wszystkim nad sposobami uczenia się intelektualnego oraz nad transferem w zakresie umysłowym. Do konkretnych jego problemów należały np. takie: czy i jaki jest zysk w zapamiętywaniu sylab nonsensowych pięcioliterowych z uprzedniego zapamiętywania sylab trzyliterowych; jaki jest zysk w dodawaniu liczb trzycyfrowych po uprzedniej zaprawie w dodawaniu liczb dwucyfrowych, itp. Rezultaty eksperymentów prowadziły najogólniej do wniosku, że z a s a d n i c z o t r a n s f e r i s t n i e j e i że jego wielkość jest wprost proporcjonalna do wielkości podobieństwa obiektywnego przedmiotu ćwiczonego uprzednio a obecnie. Im większym jest to podobieństwo tym większe prawdopodobieństwo zysku w ćwiczeniu innym, im podobieństwo mniejsze, tym zysk też jest mniejszy. W wypadku g r a n i c z n y m, w którym nie ma żadnego w ogóle podobieństwa obiektywnego nie ma też żadnego w ogóle transferu. Przeciwnie, gdy podobieństwo jest zupełne, a więc gdy rzeczy ćwiczone uprzednio i obecnie są t o ż s a m e (w swym rodzaju), przeniesienie czyli zysk jest zupełny. Z tych praw ogólnych wysnuta została koncepcja tzw. w s p ó ł c z y n n i k ó w i d e n t y c z n y c h i r ó ż n i c o w y c h w c z y n n o ś c i a c h u c z e n i a s i ę. W każdej względnie nowej nauce (zaprawie) fizycznej czy umysłowej

wej tkwią — niby nici — elementy identyczne z elementami nauki, ćwiczenia przeprowadzonego przed tym. Nigdy w niczym nie uczymy się rzeczy **a b s o l u t n i e** nowych. Rysowanie ma sporo wspólnego z pisanie, nauka księgowości z rachunkami, nauka jazdy na motocyklu z jazdą na rowerze, nauka języka angielskiego z wiadomościami z języka niemieckiego, a nawet z łaciny itp. Kształcić formalnie czyto w dziedzinie wychowania fizycznego, w dziedzinie manualnej, czyto w zakresie umysłowym, znaczy to dać uczniowi, wychowankowi elementy wprawy **z a s a d n i c z e**, tj. takie, które przypuszczalnie wejdą w zakres wszelkich późniejszych ćwiczeń, już o charakterze specjalnym. Wiadomo, że na tej zasadzie jest opracowywana nowoczesna dydaktyka sportów, gimnastyki, przedmiotów manualnych i umysłowych.

3. **B a d a n i a n a d t r a n s f e r e m w p r a w y w r z u t a c h.** Zasady ogólne teorii transferu wymagają szczegółowej pracy eksperymentalnej, a z ogólnego zagadnienia przenoszenia się wprawy wynika szereg szczegółowych bardzo interesujących i praktycznie doniosłych problemów. Jeden z tych problemów zastosowany do samej tylko **m o t o r y k i** człowieka brzmi następująco: jeżeli przenoszenie się wprawy (w miarę tożsamości elementów) jest faktem, z faktu tego można prawdopodobnie korzystać celem **s p o t ę g o w a n i a s t a n u j a k i e j ś s p r a w n o ś c i r u c h o w e j**, dającej się już zbliżyć do swej granicy doskonałości i zaledwie przekraczalnej ćwiczeniami dalszymi tego samego rodzaju. Innymi słowy, pytanie jest takie: czy dzięki faktowi transferu, możliwy jest dalszy zysk wprawy prawie że już doskonałej?

Pytanie to zostało opracowane, na razie po części, eksperymentalnie. Przedmiotem eksperymentu był rzut kulą drewnianą o wadze 120 gramów z odległości 4 m do środka piaskownicy pokratowanej sznurkami na 49 pól o wymiarze każdego pola  $15 \times 15$  cm. Osoby badane, słuchaczki i słuchacze C. I. W. F. u — było ich 25 — mieli ćwiczyć się co drugi dzień w rzutach zamachowych górnych ręką prawą; pytania brzmiały: czy i jaki zysk uzyskają badani w rzutach ręką **l e w ą** po całkowitym zdobyciu wprawy w rzutach ręką prawą oraz czy stwierdzić można zysk **d o d a t k o w y** (zysk w doskonałości) rzutów praworęcznych, jeśli podda się z kolei

ć w i c z e n i u (zaprawie) ręką lewą, o ileby ręka ta zyskała coś uprzednio na skutek ćwiczenia ręki prawej? Eksperyment składał się, jak widać z części dwóch: I zaprawy — w rzutach — ręki prawej aż do uzyskania względnej doskonałości (celności), II zaprawy ręki lewej. Po skończeniu części pierwszej miało nastąpić stwierdzenie zysku (ewentualnego) ręki lewej, po skończeniu części drugiej stwierdzenie zysku (ewentualnego) d o d a t k o w e g o ręki prawej. U startu eksperymentu musiał być oczywiście oznaczony stan celności rzutów ręki lewej. W pierwszej części eksperymentu chodziło o stwierdzenie transferu w ogóle, w drugiej o stwierdzenie transferu doskonałego o p t y m a l n y już stan wprawy ręki prawej. Pierwsza część przeprowadzona została w maju i czerwcu 1937 r. Osoby badane oddawały co drugi dzień (niektóre codzień) po trzydzieści rzutów praworęcznych w trzech dziesiątkach z pauzą po każdej z nich. Każdy rzut był dokładnie protokółowany na schematach przedstawiających piaskownicę. Protokoły te przedstawiały dokładnie historię eksperymentu. Po opracowaniu protokołów okazało się, co następuje: — 1. ponad wszelką wątpliwość stwierdzono istnienie transferu (zysku) z ręki prawej na rękę lewą, 2. ręka ta, aczkolwiek n i e ć w i c z o n a, zyskała przeciętnie, u wszystkich badanych 35% celności w porównaniu z zyskiem ręki prawej, 3. stwierdzono ponad to szereg faktów, których opis nie był zamierzony w eksperymencie, w pierwszym rzędzie s p o s ó b e l i m i n a c j i rzutów błędnych; mianowicie, z rzutów początkowych rozsianych c h a o t y c z n i e dookoła środka piaskownicy odpadały najpierw rzuty błędne z p r a w e j strony, po tym rzuty błędne z l e w e j strony, a po tym dopiero, bardzo powoli, rzuty błędne na o s i r z u t ó w, prowadzącej od barku badanego przez środek piaskownicy. Znaczenie najważniejsze miał — oczywiście — wynik w sprawie w i e l k o ś c i transferu. Wynik ten prowadzi do uogólnienia następującego: cokolwiek robi ręka jedna, robi też poniekąd, jakby niewidocznie, ręka druga; wprawa, jakakolwiek ręki jednej, udziela się poniekąd — niewidocznie — ręce drugiej. Jest powód do przypuszczenia, że uogólnienie to ważne jest także odnośnie do nóg. Trzeba stąd wysnuć wnioski, że np. gdy ręka prawa uczy się pisać, rysować, odmykać, zamykać, zapinać, chwycić itp. uczy się również, acz-

kolwiek w stopniu mniejszym robić t o s a m o ręką lewą. Wniosek ten potwierdzają w zupełności obserwacje nad szybkością uczenia się motorycznego u ludzi, którzy stracili rękę prawą. Wiadomo, jak ciężką i powolną jest nauka pisania u dzieci. Ta sama nauka u ludzi zmuszonych przez nieszczęście do pisania ręką lewą jest daleko łatwiejsza i szybsza. Nie byłaby nią i nie byłoby to możliwe w ogóle, gdyby nie fakt transferu wprawy.

Jakim przyczynom przypisać ten fakt (tzn. nie fakt transferu w ogóle, lecz tylko z r ę k i jednej na drugą)? W rachubę wchodzi tu — jako przyczyna decydująca — f u n k c j o n a l n e „w s p ó ł b r z m i e n i e“ o b u p ó ł k u l m ó z g ó w y c h. Jak wiadomo, półkula lewa zawiaduje motoryką aparatu mięśniowego prawej części ciała, półkula prawa lewej części. To zawiadywanie „na krzyż“ jest t y l k o d o p e w n e g o s t o p n i a rzeczywiście w y o d r ę b n i o n e i samodzielne. Z faktu transferu wynika, że część impulsów motorycznych udzielanych — świadomie — tylko prawej stronie ciała, udziela się przecież także i lewej stronie. Inaczej można to wyrazić tak: ilekroć ś w i a d o m i e każemy wykonać i wykonujemy określony ruch ręką prawą, tylekroć bezwiednie wysyłamy n i e c o s ł a b s z e i m p u l s y ręce lewej. Impulsy te nie potrafią wprawdzie wprowadzić ręki lewej w ruch, ale powodują jak gdyby ruchy z a c z ą t k o w e i zahamowane; są zaś na tyle silne, aby p a m i ę ć po nich ułatwiła potem ruch świadomy ręki lewej. Zdanie to potwierdzają badania nad tzw. s y n k i n e z j a m i czyli współruchami. Gdy np. dziecko czteroletnie rzuca coś ręką prawą, prawie że widocznie wykonuje też ruch i ręką lewą.

Sprawa transferu doskonalącego (z ręki lewej na prawą, która już zdobyła swoje optimum) jest w toku badań i zostanie zreferowana później.

Józef Pieter.

# Autorytatywne czy liberalistyczne drogi naszego wychowania fizycznego

Od dłuższego już czasu w naszej metodzie wychowania fizycznego wyraźnie występują dwa prądy, których nie uświadomiliśmy sobie może w praktyce, ale które przy wszystkich rozważaniach teoretycznych nieodłącznie towarzyszą wszelkim dyskusjom na temat: czy nasza metoda wychowania fizycznego rozwija się w sposób właściwy. Ponieważ zaś krystalizacja metody wychowania fizycznego postępuje dość szybko naprzód, a przy przemianowaniu Centralnego Instytutu W. F. na Akademię prawdopodobnie jeszcze przybierze na szybkości, przeto na czasie wydaje mi się rozpoczęcie dyskusji na łamach prasy pedagogicznej i fachowej na ten temat. Mam na myśli kierunki autorytatywny i liberalistyczny, z których jeden i drugi ma swoje okresy słabnięcia i wzmagania się na siłę, a w wychowaniu fizycznym nie ustaliliśmy dotychczas czy w jednym lub też drugim kierunku zmierzamy. Twierdzenie niektórych metodyków, że powinniśmy się trzymać ściśle kierunku przyjętego w pedagogice nie wydaje mi się słuszne, gdyż wychowanie fizyczne ma tak charakterystyczne cechy, że nie zawsze da się ono ściśle dostosować do kierunku ogólnej pedagogiki. Tym bardziej zaś nie wiązałym rozwoju metody wychowania fizycznego z pedagogiką ogólną, bo właściwie nie ma w pedagogice dzisiejszej dokładnie określonego jednego lub drugiego kierunku.

Zdajmy sobie przede wszystkim sprawę z tego, że ściśle zastosowanie w wychowaniu fizycznym kierunku autorytatywnego lub liberalistycznego nie jest możliwe, gdyż jest to w dużej mierze zależne od osobowości nauczyciela. Dlatego też gdybyśmy nawet po szczegółowej dyskusji ustalili, że przyjmujemy jeden z wymienianych kierunków, to całkowicie dostosować całego wychowania fizycznego nie umielibyśmy, bo w pracy wychowawcy fizycznego bardzo silnie przejawia się jego osobowość. W każdym razie jednak silniejsze lub słabsze zabarwienie metody jest całkowicie możliwe. Nie wydaje mi się też, aby można było zastosować całkowicie w metodzie wychowania fizycznego wskazania wypływające z jednego lub drugiego kie-

runku. Zawsze będziemy musieli stosować pewne szczególne metodyczne wypływające z kierunku autorytatywnego jak i liberalistycznego. W każdym razie warto się zastanowić nad tym, jakiemu kierunkowi należałoby dać przewagę, bo od tego bardzo wyraźnie zależne są wyniki pracy, a szczególnie osobowość wychowanka.

Trzeba stwierdzić zupełnie obiektywnie, że sama istota wychowania fizycznego skłania metody pracy ku kierunkowi autorytatywnemu. Ścisłe podporządkowanie się rozkazowi prowadzącego podczas lekcji gimnastyki, a przepisom w czasie gier i sportów raczej skłania każdą jednostkę do uznania prowadzącego i jego autorytetu, odsuwając osobowość ćwiczącego na dalszy plan. Przewodnictwo na wycieczkach i podporządkowanie się choćby tylko wybranemu przez siebie przewodcy; wzorowa karność, konieczna dla udania się wszystkich przedsięwzięć zbiorowych; wreszcie ogromna większość zajęć z zakresu wychowania fizycznego, które muszą być wykonywane właśnie zbiorowo, — wszystko to rzeczywiście predystynuje wychowanie fizyczne raczej do środków pedagogiki autorytatywnej. Przypomnijmy sobie, że ten kierunek uważany jest w pedagogice za znacznie prostszy i łatwiejszy od kierunku liberalistycznego, że wychowuje karnych i posłusznych wszelkim autorytetom osobników, że przyucza ich do szanowania autorytetu. Wszystko to, powtarzam, powinno bez dyskusji skierować wychowanie fizyczne na drogę autorytatywną.

Czemuż więc w praktyce widzimy raczej stosowanie metod liberalistycznych i to tak jaskrawo, że aż to zwraca uwagę powszechną i staje się tematem dyskusyj. Przyczyny takiego stanu rzeczy szukać należy, jak mi się wydaje, w zbyt daleko posuniętej dbałości o interesy jednostki, z odsunięciem na dalszy plan zbiorowości. W pracy wychowawcy fizycznego zbyt może często występuje interes jednostki: troszczy się on o to, aby się jednostka nie przemęczyła, aby nie uczynić jej przykrości, aby ją osłonić przed niepowodzeniami, aby podać jej nawet pracę w najłatwiejszej postaci. A czy się to godzi z interesami innych jednostek jest właśnie odsunięte na dalszy plan. Można przypuścić, że jednostka otaczana taką opieką, czująca, że jej interesy są wysuwane przed interesy grupy, gruntuje w sobie przeświadczenie, że nie ma względem grupy żadnych obowiązków, a że natomiast właśnie grupa musi poświęcać dla jednostki

swoje interesy. Rodzi się tu bardzo niewłaściwe stanowisko społeczne, bo przecież jednym z celów wychowania jest przygotowanie takich jednostek, które umiały by poświęcić swoje interesy dla tej grupy społecznej, w której żyją i pracują. Z drugiej znowu strony stałe dbanie o wszystkie interesy jednostki ustunkowują ją w niewłaściwy sposób także i do wychowawcy fizycznego, który staje się jednym z tych, dla których nie należy nic poświęcać, ale i owszem, który sam musi się poświęcać jednostce. Rezultatem takiego stosunku jest spadek autorytetu wychowawcy i dalsze pogłębienie fałszywego stosunku do otoczenia. Naturalnie nie mam tu na myśli całkowitego pominięcia jednostki. Wychowanie fizyczne rozporządza środkami bardzo ostro działającymi i dążność do podporządkowania wszystkich jednakim wymaganiom może spowodować zbyt wielkie trudności na jednostkę, która wskutek tego może im nie poddać. Trzeba więc mieć na uwadze zwłaszcza jednostki najsłabsze, ale jednocześnie trzeba się zastanowić nad tym, czy nie za daleko poszliśmy w dbałości o każdego ze swych wychowanków. Wydaje mi się, że ta dbałość powinna być ograniczona tam, gdzie wyraźnie zaczyna ona kolidować z interesem większej grupy, bo to będzie rozbijało solidarność grupową, będzie niszczyło zespołowość, która jest jednym z najważniejszych celów ogólnie wychowawczych, osiąganych przez środki wychowania fizycznego.

Obok zbyt daleko posuniętej troski o jednostkę, usprawiedliwionej tam gdzie mamy do czynienia z jednostkami słabymi fizycznie, a zupełnie nie znajdującej usprawiedliwienia, gdy idzie o jednostki wybitne, którym pomagamy indywidualnie do osiągnięcia coraz wyższego poziomu, — chcę poddać pod rozważenie jeszcze i wielkie osłabienie autorytetu wychowawcy fizycznego, a zwłaszcza jego poleceń, wydawanych jednostkom. Tam gdzie mamy do czynienia z grupą, np. na lekcji gimnastyki, pewne poszanowanie polecenia czy rozkazu istnieje. Natomiast przy poleceniach jednostkowych np. na wycieczce, przy nauczaniu sportów młodzież bardzo słabo reaguje na uwagi nauczyciela. Jest to naturalny skutek wychowywania liberalistycznego: najwyższym autorytetem dla wychowanka jest jego własny rozum, przez który przesiewa on wszystkie polecenia, otrzymywane od nauczyciela. Zbyt daleko posunęliśmy zasadę samowychowywania przez młodzież i nie osiągamy wskutek

tego należytych rezultatów w wychowaniu kierowanym. Nie mam tu na myśli całkowitego przekreślenia jednostki i nie szanowania jej usiłowań samowychowawczych, tylko znowu musi istnieć pewna granica tej samodzielności, a jest nią podobnie, jak to już mówiłem przy omawianiu podporządkowania interesów jednostki interesom grup społecznych, interes grupy. Jeśli to naraża ten interes na szwank, należy nawet dobrze prowadzone samowychowywanie ograniczyć.

Chcę tu jednak uprzedzić pewne zarzuty, jakie niewątpliwie można byłoby mi zrobić. Wiemy mianowicie doskonale, że wychowanie liberalistyczne uważając wychowanka za podmiot sam się rozwijający, licząc się z jego danymi rozwojowymi, na tym buduje wyrobienie u wychowanka inicjatywy, przedsiębiorczości, samodzielności i odpowiedzialności za swoje postępowanie. Poszanowanie autorytetu i podporządkowywanie się poleceniom i rozkazom, płynącym od tego autorytetu, może znakomicie osłabić samodzielność i inicjatywę jednostki, może też spowodować pewne kłopoty w tym momencie, gdy zabraknie autorytetu wychowawcy i trzeba będzie samodzielnie podjąć decyzję. Dlatego też nie opowiadał bym się całkowicie za wyłącznym kierunkiem autorytatywnym w wychowaniu fizycznym. Jednak przerost liberalizmu wydaje mi się dzisiaj zbyt jaskrawy, aby utrzymanie tego stanu rzeczy było do pomyślenia na dalszą przyszłość. Sprawa wydaje mi się dojrzałą do rewizji nie tylko w teorii, ale także w praktyce, a przede wszystkim w programach.

M. Krawczyk.

---

K. A. Knudsen

b. inspektor gimnastyki w Danii.

## Badania grzbietu dzieci i dorosłych w Poznaniu i Warszawie

W czasie od 25 kwietnia do 2 maja b. r. bawiłem w Poznaniu i Warszawie w celu przeprowadzenia badań grzbietu u dzieci i dorosłych. W tym samym celu odwiedziłem szereg różnych krajów i przyszedłem do przekonania, że ludzie interesują się stanem swoich grzbietów, ponieważ wszędzie byłem mile przyjmowany. W tym samym stopniu tyczy to i Polski. Chociaż

przybyłem jako człowiek prywatny, użyczono mi ze strony władz wszelkiej żądanej pomocy i tak w Poznaniu ze strony prof. dra Piaseckiego, oraz wiz. ppułk. Sikorskiego, a w Warszawie wiz. dra Cz. Wroczyńskiego, oraz dyrektora, pułk., dra Nadolskiego. Za tę wysoce wartościową pomoc składam na tym miejscu moje najlepsze podziękowanie.

W swoich badaniach nie zajmuję się wielkimi, daleko posuniętymi deformacjami grzbietu — te należą do ortopedów. Moja praca dotyczy **rozpoczynających się**, jeszcze nierozwiniętych i nie ustalonych zniekształceń, a więc takich, które się dadzą stosunkowo łatwo usunąć. Są one tak liczne, że ortopedzi nie mogą ich objąć i nie zajmują się nimi, m. in. z powodów ekonomicznych. Jeżeli pragniemy, żeby dorastająca młodzież miała lepsze grzbiety, czynnikiem na którym w tym względzie winno się budować, są rodzice i nauczyciele. Według mojej oceny te zaczynające się zniekształcenia są mniej więcej równie liczne w 12 krajach europejskich, w których przeprowadzałem badania. Są to wszystko kraje kulturalne i przyszedłem do przekonania, że deformacje są wynikiem życia cywilizowanego, zupełnie podobnie jak zepsute zęby. Życie cywilizowane wywiera w swej całości ujemny wpływ na nasze ciało. Powinniśmy nauczyć się korzystać z dobrych stron kultury, unikając stron ujemnych.

W swojej statystyce dzielę grzbiety na cztery klasy: A, B, C, D. **A** stanowią normalne, całkiem bezbłędne grzbiety; **B**, to grzbiety, których błędy są tak niewielkie, że dadzą się łatwo usunąć, często chodzi tu tylko o zaledwie rozpoczynającą się sztywność, złą postawę nawykową itp; **C** oznacza grzbiety, których błędy są bardziej zaawansowane, wszakże jedynie funkcjonalnej natury tak, że musi się je uznać za możliwe do całkowitego usunięcia, choć z większą trudnością, niż grzbiety **B**; **D** stanowią grzbiety, których błędy są tak dalece ustalone, że prawie nie dadzą się poprawić, m. in. ponieważ są kostnej natury, o jednym lub wielu kręgach zniekształconych.

Jest samo przez się zrozumiałe, że granice pomiędzy tymi 4 klasami są płynne; zależy to od sposobu oceny, a sposób oceniania można wyćwiczyć, lecz nigdy nie będzie on dokładny.

W Poznaniu przebadalem 1361 grzbietów, 742 męskich, 619 kobiecych. Spośród 742 grzbietów męskich 175 (23%) było

grzbietów A, 295 (40%) grzbietów B, 210 (28%) grzbietów C, 18 (2%) grzbietów D, a 46 (6%) było grzbietów skoliozycznych. Spośród 619 grzbietów kobiecych 129 (21%) było grzbietów A, 200 (32%) grzbietów B, 130 (21%) grzbietów C, 12 (2%) grzbietów D, a 148 (24%) było grzbietów skoliozycznych.

W Warszawie zbadałem 790 grzbietów, 462 męskich i 328 kobiecych. Z pomiędzy 462 grzbietów męskich było 93 (20%) grzbietów A, 131 (28%) grzbietów B, 119 (26%) grzbietów C, 20 (4%) grzbietów D, a 99 (21%) było grzbietów skoliozycznych. Spośród 328 grzbietów kobiecych było 91 (28%) grzbietów A, 97 (30%) grzbietów B, 49 (15%) grzbietów C, 2 (1%) grzbietów D, a 89 (27%) było grzbietów skoliozycznych.

(Cyfry procentowe podaję w zaokrągleniu).

To co mnie najbardziej uderzyło w Poznaniu i Warszawie, to wielka ilość rozpoczynających się skolioz, jakie spotkałem. Jest ich więcej, niż gdziekolwiek indziej to widziałem. Czyżby rachitis było tego przyczyną? Skolioza była częstsza u uczniów, rzadsza u uczniów. Pomiedzy 148 uczniami szkoły rzemieślniczej i doksztalcającej w wieku 15 do 20 lat skonstatowałem nie więcej, niż 48 przypadków skoliozy. W szkole powszechnej we wsi Kiekrz pod Poznaniem wszystkie (8) dziewczęta w wieku 13—14 lat były skoliozyczne lub kifotyczne. Powiedziano mi, że dziewczęta te używane są do ciężkiej pracy.

Podczas gdy dzieci żydowskie, które widziałem w Anglii i Palestynie, wykazywały gorsze błędy grzbietu, niż inne dzieci, te dzieci żydowskie które widziałem w Warszawie nie były lepsze od tamtych.

Jeśli pominiemy skoliozy, dzieci polskie, które miałem sposobność oglądać, nie wykazywały większych błędów grzbietu, niż dzieci w innych krajach, wliczając w to i Danię. Grzbiety te są złe wszędzie.

Czy te rozpoczynające się błędy grzbietu mają jakieś szczególne znaczenie? Wielu ludzi, także i lekarze, odpowiadają mi, że przecież krzywy i sztywny grzbiet nie przeszkadza dobremu samopoczuciu.

W wychowaniu zarówno duchowym jak i fizycznym powinniśmy mieć zawsze przed oczami ideał. Nie może ulegać wątpliwości, że w porównaniu z krzywym i sztywnym grzbietem ideał stanowi grzbiet bezbłędny. Grzbiet jest tak centralną częścią ciała, że musi być bez zarzutu, aby całe ciało mogło być dobrze

rozwinęte i pięknie ukształtowane. Piękne ciało cechuje zawsze dobry grzbiet. Znany higienista szkolny prof. C. Schiötz pisze, że nawet drobniejsze błędy grzbietu musi się uważać za brak funkcjonalny. Nie można się powoływać na to, że posiada się dobre samopoczucie, mimo że grzbiet ma błędy, ponieważ deformacja grzbietu postępuje niepostrzeżenie i stopniowo przez wiele lat. Mamy dosyć czasu, aby przyzwyczaić się do krzywego i sztywnego grzbietu — zapomnieliśmy jak wielkim błogosławieństwem jest posiadanie bezbłędnego grzbietu. Gdyby atoli zmiana odbyła się z dnia na dzień, wtedy musiałoby się natychmiast ją odczuć. Bez żadnej wątpliwości bezbłędny grzbiet jest wielkim darem i jeśli się zechce przeciwdziałać przez szereg lat upadkowi swego ciała, to wtedy również grzbiet pozostanie w dobrym stanie.

Jak powiedziano, czynnikiem na którym należy się oprzeć, jeśli dorastające pokolenie ma zachować dobre grzbiety, są **rodzice i nauczyciele**.

Matka powinna myśleć o grzbiecie swego dziecka jeszcze zanim się ono urodzi i dopóki je karmi. Musi ona w tych okresach troszczyć się o to, ażeby jej płód miał dostateczną ilość materiałów potrzebnych do budowy kości dziecka. Na szczęście znajdują się one w prostym codziennym pożywieniu: chleb z pełnego ziarna (razowy), mleko, masło, ser, jarzyny, owoce, nieco mięsa i ryb.

Następnie powinna już wcześniej, w pierwszych 5—6 miesiącach życia dziecka obracać je na brzusek. W tej pozycji dziecko dźwiga swoją wielką, ciężką główkę i przez to ćwiczy długie mięśnie kręgosłupa, mięśnie postawy. Matka nie powinna sadzać dziecka w połowie pierwszego roku, poza krótkimi momentami, ani nosić je w pozycji siedzącej na ramieniu. Dziecko będzie zawsze mieć w pozycji siedzącej krzywy grzbiet, i wskutek nadzwyczajnie silnego wzrostu w pierwszych miesiącach życia może powstać przez tę pozycję pierwszy zaczątek ustalenia się nadmiernej krzywizny. W drugiej połowie pierwszego roku życia powinno się pozwolić dziecku na raczkowanie, a więc chodzenie na czworakach ile tylko zechce. Jest to drugie najważniejsze ćwiczenie dla grzbietu małego dziecka.

Życie szkolne połączone jest z ciągłym siedzeniem, a równocześnie pozycja ta w wieku szkolnym jest bardzo niekorzystna. Dziecko bowiem stale rośnie i dlatego musi się przeciwdzia-

łać niekorzystnemu wpływowi pozycji siedzącej. Wychowawca fizyczny musi znać budowę grzbietu i wiedzieć jakich ćwiczeń wymaga grzbiet dla swego normalnego rozwoju. W rzeczywistości winien nauczyciel być ortopedą w stosunku do rozpoczynających się deformacji grzbietu. Na szczęście ta ortopedia jest tak prosta i łatwo zrozumiała, że w żadnym wypadku nie stawia mu zbyt wielkich wymagań. Wychowawca winien wiedzieć, że deformacja grzbietu z reguły rozpoczyna się obniżoną w jednym lub drugim odcinku grzbietu ruchomością, którą nazywamy sztywnością (nie mylić z zeszywnieniem — ankylosis). Sztywność jest najpierwszym i najgorszym wrogiem grzbietu i nauczyciel musi umieć ją zwalczać. Również i to jest rzeczą prostą. Grzbiet dzięki swym licznyim połączeniom stawowym może poruszać się we wszystkich możliwych kierunkach. Jeśli jednak może się poruszać swobodnie w 3 głównych kierunkach: w bok z jednej strony na drugą, w przód i w tył, oraz skręcać się w okół swej osi długości, zyskuje tym samym możność poruszania się we wszystkich kierunkach pośrednich; wtedy posiada on swą normalną ruchomość i przez to jest zabezpieczony przeciwko deformacjom. Te trzy ćwiczenia, którymi poruszamy grzbiet w wymienionych trzech głównych kierunkach, to skłony boczne, skłony tułowia w przód (w dół) i w tył, oraz skręty tułowia.

Te trzy ćwiczenia są tak proste i tak wynikające wzajemnie ze siebie, że znajdują się w każdym systemie gimnastycznym — lecz istnieje tylko jeden system, który stosuje je w sposób pełny i przemyślany, a mianowicie **system Linga**. Ling żądał jako nieodzownej zasady części ćwiczeń gimnastycznych, które mają kształtować ciało, grupy kształtującej, ażeby ruchy **były doprowadzane całkowicie do swych granic w stawach**. Tyczy to zwłaszcza tych ćwiczeń, które poruszają grzbiet. Tylko przez to zachowa się i odzyska normalną ruchomość w stawach. Jeśli np. praca fizyczna z reguły czyni człowieka sztywnym, pochodzi to stąd, że jej ruchy nie osiągają granicy ruchomości stawów, lecz zatrzymują się nieco przed nią.

Chociaż ta zasada jest tak prosta i jasna, trzyma się jej jednak tylko system Linga. Wydaje się przecież obecnie, że Niemcy są w trakcie odkrywania jak ważną jest ta zasada. T. zw. ćwiczenia wyrównawcze (ausgleichende Übungen) stosuje się już teraz tu i ówdzie ze zrozumieniem. Poza tym jednakże widzia-

łem wielu gimnastyków, którzy przez typowe niemieckie ćwiczenia na poręczach, drążku i koniu (Schwungübungen) osiągnęli zdumiewającą sprawność i stopień siły, lecz którzy równocześnie nabawili się niespodziewanej sztywności i deformacji grzbietu. Stwierdziłem je zarówno w Niemczech, jak w Anglii i Czechosłowacji. Mięśnie tych gimnastyków były krótkie i grube, na podobieństwo węzłów na ramionach i barkach. Nie było tam połączenia siły i harmonii, jakie przedstawia piękne normalne ciało, którego wzór Grecy pozostawili nam w swych dziełach sztuki. Dyskobol Mirona z długimi, smukłymi mięśniami, które świadczą o gibkości połączonej ze siłą, daje nam ideał wychowania fizycznego młodzieży.

Ażeby uniknąć nieporozumień muszę podkreślić, że ćwiczenie grzbietu jest tylko jednym z zadań wychowania fizycznego. Nie powinno się go rozciągać nadmiernie w obrębie tej niewielkiej ilości godzin, jaką szkoła może przeznaczyć na ćwiczenia cielesne. Jest jednak pomyślną okolicznością, że potrzeba ćwiczeń grzbietu może być zaspokojona powiedzmy 10-ma minutami na każdej godzinie gimnastyki, jeżeli tylko ten czas zostanie użyty ze znajomością rzeczy i energią.

Wielu ze studentów, których widziałem w uczelniach wych. fizycznego w Poznaniu i Warszawie, na pewno nie jeden raz w swym życiu uprawiało ćwiczenia na poręczach i drążku — byli też bardzo silnie rozwinięci. Jednakże ćwiczenia te nie zdeformowały ich, tak jak to skonstatowałem gdzie indziej. Sprawiało mi to radość, ponieważ w tym ujrzałem dowód, że gimnastyka Linga, którą Polska stosuje od wielu lat, wykazała swoje skuteczne działanie.

Na koniec składam niniejszym serdeczne podziękowanie tym wszystkim, którzy uczynili mój pobyt w Polsce interesującym i pouczającym, a zarazem tak miłym, że życzylibym sobie jeszcze do niej powrócić.

(Tłumaczył z duńskiego mgr. T. Biernakiewicz).

---

## Polskie tańce ludowe

Polskie tańce ludowe czy narodowe, których wielkie znaczenie dla pielęgnacji kultury i znajomości ludu docenia się u nas coraz bardziej, mają — jak się okazuje z niezbyt bogatej literatury — bardzo starą tradycję.

Wśród autorów, którzy zajmowali się w mniej lub więcej obszernym stopniu również tańcami polskimi wymienię przede wszystkim Oskara Kolberga, ojca ludoznawstwa polskiego, dalej Brodzińskiego, Czerniawskiego, Glogera, Gołębiowskiego i Mestenhausera; spośród współczesnych Glińskiego, Kwaśnicową, Kwiatkowskiego, Mierzejewską-Frankiewiczową, Piaseckiego, Raissa, Waxmana i Zyglera.

Zanim przejdę do rozważań na temat polskich tańców chciałbym podać na wstępie kilka ogólnych uwag dotyczących tańca wogóle, celem lepszego zrozumienia istoty i genezy naszych tańców.

Każdy człowiek z natury skłonny jest do wyrażania swoich uczuć za pomocą ruchu. Radość pobudza do śpiewu połączzonego z wymachiwaniem rąk, biegu i skoku — szczególnie przy muzyce. Jeśli ruchy te będą ujęte w pewne stałe formy, zgodne z rytmem muzyki, będziemy je nazywali tańcem. Dlatego też należy taniec do najpierwotniejszych zwyczajów obrzędowych, znanych od dawien dawna wśród ludów całego świata. Jest on wyrazem życia towarzyskiego ludzi odmiennej płci i różnego wieku, którzy po pracy lub z okazji innej uroczystości zbierają się celem wspólnego spędzenia wolnych chwil. Wspólne zainteresowania odbijają się więc także w tańcu, który w ten sposób odzwierciedla jakby życie danego środowiska.

Przy genezie tańca działały obok instynktu manipulacyjnego głównie stany uczuciowe, spowodowane instynktem płciowym i bojowym. Nie mały wpływ odgrywały także motywy religijne i magiczne a więc: chęć spowodowania zmiany pogody, odwrócenia klęsk itd. Człowiek pierwotny zespala z tańcem wszystkie swoje ważniejsze czynności w życiu: wykonuje taniec dziękczynny, gdy po dłuższej chorobie wraca do zdrowia; tańczy go sam lub też dołącza się do niego cały szczep. Polowanie, wojna, zmiana księżyca itp. zdarzenia dają powód do różnych tańców, które zawsze mają charakter religijny. Historia późniejszych czasów zna niezliczone przykłady tańców pobożnych, wykonywanych nawet w kościołach. Dziś wykonujemy w czasie modlitwy wyłącznie wolne i mało obszerne ruchy (jak np. klęk, składanie dłoni, ukłony itp.).

Z naszej polskiej przeszłości znamy niektóre tańce, odbywające się przy różnych obrzędach świąt, np. Kupały, gdzie tańczono na około ogniska, a mężczyźni przeskakiwali przez ogień.

Nie małą rolę odgrywa w tańcu również pierwiastek miłosny, który do dziś jest główną pobudką do tańca, niestety zbyt często bez tego szlachetnego rysu, pielęgnowanego przez naszych przodków, a mianowicie: okazanie swojej zręczności czy siły, lecz przede wszystkim wyrażenie szacunku i uwielbienia dla niewiasty.

W wielu tańcach występuje również pierwiastek wojenny, czy to w tańcu przed bojem celem wprowadzenia się w pewien stan szału zbiorowego, zagłuszającego strach przed groźącym bólem czy śmiercią, czy też po zwycięstwie jako tryumfalne pochody. W średniowieczu znane były liczne tańce rycerskie, wymagające nielada zręczności i odwagi, a odzwierciadlające dosyć ściśle różne fragmenty rzeczywistej walki.

Poza tym reprezentuje taniec syntezę popędu zabawy oraz popędu pracy. Taniec wymaga znacznego wysiłku, a mimo to nie jest jeszcze pracą. Tancerz pada nieraz z wysiłku, a ma jednak w tym przyjemność i zabawę. Dzięki swej żywiołowej bezpośredniości może taniec najwierniej odzwierciedlić psychikę i temperament danego narodu. To też wyraźnie odróżniają się od siebie np. tańce hiszpańskie, węgierskie, niemieckie, polskie i in., a jaka przepaść istnieje np. pomiędzy tańcami murzyńskimi a europejskimi!

Polskie tańce mają bardzo różnorodne pochodzenie i wykazują szereg wpływów z innych ośrodków kulturalnych. Poszczególne warstwy społeczne wywierały na nie wzajemny wpływ. Niestety nie mamy w polskiej literaturze obszerniejszych danych, na zasadzie których możnaby wysnuwać jako tako pewne wnioski. Dokładniejsze wiadomości mamy dopiero w ostatnim stuleciu, lecz i te są nieraz sprzeczne ze sobą, tak że miną jeszcze długie lata, zanim dojdziemy do końcowych rezultatów, opartych na naukowych podstawach.

Ciekawy, a zarazem niezbyt pochlebny dla nas jest fakt, że do niedawna nie mieliśmy opisów naszych polskich tańców w literaturze polskiej, a znajdowały się one w literaturze amerykańskiej i skandynawskiej.

O ekspansji i sile żywotności naszych tańców świadczy m. in. to, że wśród tańców skandynawskich jest wiele motywów polskich, które dostały się do Szwecji w czasie wojen polsko-szwedzkich; te właśnie piękne elementy polskie nie mało przyczyniły się do tego, że akcja prof. fizjologii w Upsali **Holmgrena**

z przed 60-ciu lat, celem użytkowania pod względem wychowawczym tańców ludowych, miała konkretne powodzenie.

U nas rozpoczęło analogiczną akcję 30 lat temu Tow. Zabaw Ruchowych we Lwowie, jednakże mimo najszczerzych i bezinteresownych wysiłków ze strony kierownictwa młodzież nie zapaliła się do tego i cała akcja upadła. Dopiero po kilkunastu latach dzięki staraniom prof. **Piaseckiego** odżyła sprawa na nowo. Wprowadzono tańce narodowe jako przedmiot obowiązkowy na wszystkich wyższych uczelniach wych. fiz., a niebawem również do programów wszystkich nieomal szkół. Akcja zatacza coraz szersze kręgi i miejmy nadzieję, że nasze piękne tańce wyprą pomału obce naszej kulturze tańce zagranicznego pochodzenia i nie będzie Polaka, który nie opanowałby przynajmniej 2 — 3 tańców polskich.

Bodaj żaden naród nie ma tak licznych i różnorodnych co do rytmu i ruchu tańców ludowych jak Polska. Od wolnego i dostojnego poloneza czy kujawiaka aż do akrobatycznych wprost i żywiołowych tańców góralskich mamy całą gamę tańców, w których odbija się charakter i usposobienie ludu.

Te wszystkie tańce posiadają ogromną wartość wychowawczą; za pomocą chodu, biegu czy skoku wyrażamy nasze uczucia, zgodnie z rytmem muzyki czy śpiewu. Nasze tańce nie mają niestety jeszcze tak obszernych i dokładnych opisów jak np. amerykańskie czy skandynawskie, jednakże w ostatnich latach zdołano już zebrać, opisać a nawet sfilmować cały szereg. Długimi krokami wyrównujemy to, cośmy przez szereg wieków zaniedbali.

Celem nauczania tańców ludowych nie powinno być tylko wykorzystanie ich jako cennego materiału ruchowego z punktu wychowania fizycznego, lecz uchronienie bogatej tradycji rodzimej przed zanikiem. Z tych też powodów powinniśmy korzystać wyłącznie z materiału autentycznego, czerpanego bezpośrednio z ludu (np. w czasie dożynek, wesela itd.) lub też z wiarygodnych opisów. Conajwyżej wolno nam wyjątkowo uszlachetnić niektóre zbyt rubaszne formy, nie zmieniając przy tym oczywiście charakteru danego tańca. Będzie to tyczyło głównie ruchów kończyn górnych, które trzeba dostosować do środowiska, w jakim tańczymy; inaczej tańczymy na wsi na murawie, a inaczej w mieście na sali balowej. Tak samo ruchy wykonane w kostiumach ludowych mogą wyglądać pięknie, lecz te same

wykonane w zwykłych miejskich ubiorach mogą zrazić największego zwolennika kultury ludowej — a nam chodzi przecież o zainteresowanie i pozyskanie najszerzych warstw, a więc także tych, które dotychczas były obojętne w stosunku do polskich tańców ludowych. Aczkolwiek — jak już wspominałem — nauczanie tańców ludowych jest obowiązkowe we wszystkich typach szkół, to wiem jednak z doświadczenia, że ta droga absolutnie nie wystarczy dla naszych celów, gdyż tańce są tam tylko pobocznym elementem w ramach ćwiczeń gimnastycznych. To też nie należy się dziwić, że wyniki są na ogół bardzo skromne, a jeśli chodzi o szkoły męskie, to często nie uczy się tańców wogóle. Miejmy jednak nadzieję, że stan ten ulegnie stopniowo zmianie na lepsze. Jednakże najważniejszym terenem propagandy jest środowisko poza szkolne; tutaj musimy skierować nasze główne wysiłki, gdyż zdobywając starsze społeczeństwo, zdobędziemy automatycznie nieomal młodzież szkolną. Należałoby pomyśleć jak najprędzej o specjalnych stowarzyszeniach miłośników tańców rodzimych, które jak widzimy na przykładach zagranicznych mogą oddać ogromne przysługi, jeśli chodzi o propagandę całej akcji. Często można słyszeć zdanie, że polskie tańce ludowe czy narodowe są trudne do nauczania. Jest to zupełnie błędne tłumaczenie, wypływające z lenistwa i wygod. Nie przeczę, że nauka np. mazura wymaga więcej ćwiczeń niż walca czy tanga, lecz znacznie więcej czasu wymaga gra na fortepianie, a jednak nikt nie powie: szkoda czasu — lepiej uczyć się na ustnej harmonijce.

Chciałbym także zwrócić na to uwagę, że my Polacy mamy specjalne zdolności do tańca, o czym świadczą nasze liczne sukcesy na terenie międzynarodowym. A jakie wybitne zdolności taneczne wykazuje nasz lud! Weźmy np. naszych górali, którzy z nadzwyczajną swobodą wykonują niezmiernie skomplikowane kroki i ruchy tańców góralskich.

Zanim przejdę do krótkiego opisu najbardziej u nas znanych tańców ludowych, chciałbym jeszcze podać kilka ogólnych uwag, dotyczących polskich tańców ludowych.

Rozwój tańca poszedł w dwóch kierunkach, a mianowicie jedna forma towarzyska czyli dworska, która z czasem stała się kosmopolityczną, chociaż nie zatraciła mimo wszystko odrębnych cech narodowych; druga forma to taniec ludowy, zachowujący patriarchalną i obrzędową postać. Oczywiście obie for-

my oddziaływały w ciągu wieków wzajemnie na siebie, tak że obecnie trudno rozpoznać, gdzie różne pierwiastki mają początek, tym trudniej, że jak już wspominałem — źródła historyczne są nader skromne. Wiemy jednakże, że nasz taniec, pod nazwą „tańca polskiego” był znany w XVI w. w całej Europie i wszędzie budził zachwyt swoją odrębnością narodową, melodyjnością i żywością rytmu.

Nasze obecne tańce ludowe odznaczają się niezwykle bogactwem form. Tkwi w nich cała polska dusza; mamy nagłe przeskoki z radości do smutku, od lirycznego sentymentu do impulsywnego porywu. Są one zespolone ze śpiewem, który czasem płynie bez przerwy, a czasem śpiewa tylko solista, a chór odpowiada; w końcu następuje taniec. Znany jest jednakże cały szereg innych kombinacji śpiewu i tańca.

Obecnie przejdę do krótkiego opisu niektórych tańców; zacznę od **poloneza**, który jest bardzo dawnym tańcem. Wyszedł z ludu słowiańskiego i pierwotnie był bardzo rozpowszechniony. Co do jego genezy są zdania podzielone; niektórzy uważają, że wziął on swój początek z pochodów triumfalnych, w których brali po wojnach sami mężczyźni udział — inni natomiast są zdania, że dawniej same niewiasty, biorąc się za ręce tańczyły, mając na głowach wieńce; dopiero potem dostępowała młodzież męska, która z rąk tancerek otrzymywała wieńce. Mamy więc tutaj już zupełnie wyraźny pierwiastek miłosny. Po tańcu panien i młodzieńców następował taniec matron i mężów, gdyż przestrzegano zwyczaju, aby młodzieniec nie postępował obok mężatki. Taniec ten nazwano dawniej pieśszym lub wielkim, a potem przyjął nazwę polskiego, „La danse polonaise”; od czego pochodzi jego obecna nazwa. Z czasem urobiła szlachta ten taniec i przybrał on stałe formy. Nazwano go tańcem męskim, który nie ubliża żadnemu stanowi. Inni mówią o nim jako o tańcu monarchów, rycerzy, uczonych, kobiet, młodzieńców a nawet starców.

Jak prawie we wszystkich słowiańskich tańcach, jest w polonezie główną cechą gromada, z przodującym czyli wodzirejem na czele, któremu wszyscy muszą ulegać. Z tej też przyczyny tańczy na czele najpoważniejsza osoba, do której wszyscy stosują się. Pomimo uległości, jaką wszyscy mieli do wodzireja, to jednak każdemu służył przywilej zawołać według własnego upodobania: „na odbijanego”, i wówczas jemu byli wszyscy po-

słuszn i kolejno jeden drugiemu ustępował miejsca. Oczywiście wynikiły z tego nieraz poważne zatargi; dlatego też, jeśli było zbyt wiele malkontentów, miał przewodniczący prawo zakończenia poloneza, lub też prosił wszystkich mężczyzn o ustąpienie, a panie same prowadząc taniec dobierały sobie tancerzy. Jako taniec szlachecki i rycerski odznaczał się polonez posuwistymi i powolnymi krokami, oraz zamaszystymi ruchami. Mężczyzna prowadził kobietę w przyzwóitym oddaleniu, odnosząc się do niej z jak największym szacunkiem. Kobieta nie okazuje tutaj żadnej zalotności, a tylko skromną powagę; w uroczystym milczeniu posuwa się cały pochód. Inni natomiast stwierdzają, że właśnie w polonezie mógł mężczyzna popisać się wymową i uczonością. Prawdopodobnie było tak jak teraz w tańcu: można milczeć, co nikogo nie obraża, a można też prowadzić w stosowny sposób kulturalną rozmowę. Polonez był pierwotnie tańcem tylko męskim, czyli rycerskim, a dopiero później, gdy w nim brały udział również kobiety, stał się tańcem miłosnym, pełnym galanterii.

Dla swego wspaniałego i uroczystego charakteru był polonez przyjęty nieomal na wszystkich dworach europejskich, i wszystkie wielkie bale od niego rozpoczynały się. Później uległ on wielkim przekształceniom i z czasem zanikł prawie zupełnie, aby znów odżyć w najnowszych czasach, gdzie jednak stał się przeważnie zwykłym marszem bez wyrazu tanecznego, zarówno co do kroków jak też ruchów ciała. Tutaj mamy wdzięczne pole do działania, gdyż nikt nie może wykręcić się tym, że taniec jest dla niego za trudny, bo w rzeczywistości jest on najłatwiejszym tańcem polskim, o ile naturalnie zamkniemy jedno oko na postulat elegancji, wymaganej w tym tańcu.

A teraz przejdźmy odrazu do najtrudniejszego z polskich tańców, a mianowicie do **mazura**.

Jest to taniec bardzo piękny i pozwalający bodaj najlepiej okazać swoją zręczność i temperament. Jako taniec czysto narodowy polski porywa swoją muzyką nawet nie umiejących tańczyć. Rozmaitość kroków i figur nigdy nie nuży, tak że dawniej trwał nieraz bez przerwy szereg godzin. Mazur powstał na Mazowszu wśród ludu, a zczasem uszlachetnił się i przeszedł do salonów szlacheckich. Przypuszcza się, że powstał on w połowie 16 wieku. Pierwotnie posiadał on, tak jak krakowiak, przyspiewki, które później pod wpływem kultury francuskiej zosta-

ły zastąpione figurami. Mazur wchłonał z czasem poloneza, krakowiaka i obertasa, tak że zupełnie słusznie nazywano go dawniej wielkim tańcem, którego tańczył zarówno lud jak i szlachta.

Cudzoziemiec z trudem będzie dobrze tańczył mazura, gdyż nie znosi on ścisłych form, a raczej wymaga improwizacji i dużo swobody. W tańcu tym możemy odnaleźć nieomal wszystkie pierwiastki, o których wspominałem przedtem. A więc: pierwiastek wojenny odnajdziemy w niektórych krokach, które wyraźnie przypominają jeźdźca na koniu, który porusza się różnymi krokami — od stępa do galopu. Niektóre figury przypominają porywanie dziewczyny na koniu, a więc pierwiastek miłosny. Gromadne zaczęcie, wielkie koło i przodkowanie jednego dobrze oddaje pierwiastek towarzyski i społeczny. Figury mazura mają nieraz symboliczne znaczenie i odzwierciadlają zdarzenia, obrzędy itd. Przodkujący dowolnie wybiera niektóre figury, a wszyscy muszą się do nich dostosować. Jednakże ten przymus jest wybitnie złagodzony tym, że wodzireja wybierają sami tancerze wśród siebie, a więc najsprawniejszego i takiego, który posiada największy autorytet.

Zsacunek i uznanie wysokiej godności kobiety były zawsze przez Polaków pielęgnowane, co też odbiło się na trzymaniu niewiasty przy mazurze, które z reguły jest zawsze odległe, a tylko na krótkie chwile przy hołubcach w obrotach staje się bliższe.

Zalotność i zmienność Polek odbija się w figurach zwodzonych i wybieranych (jak np. w podrzucaniu chusteczki, aby któryś z tancerzy ją schwycił i w nagrodę za to mógł tańczyć).

Jeśli chodzi o pierwotny układ mazura, a więc taki, jak go tańczono wśród prostego ludu, skąd — jak już mówiłem — pochodzi, to był on podobny do krakowiaka, a więc stosunkowo prosty i mało urozmaicony.

**Krakowiak** powstał u ludu krakowskiego; przedstawia on wiele siły, zapału i ognia. I tutaj mamy przodującego, którego wszyscy naśladują. Śpiew jest w tym tańcu konieczną cechą, a oryginalny ubiór, brzęk kółeczek itd dodaje mu specjalnego uroku. Krakowiak przedstawia również życie rodzinne, towarzyskie i miłosne, tylko może w formie mniej opanowanej niż w mazurze. Krakowiak przeszedł także do salonów szlachty i tam cieszył się wielką popularnością, nie mniejszą niż mazur.

Na koniec podam jeszcze kilka słów o **oberku**, który jest tańcem ludu polskiego i do dziś jest najbardziej rozpowszechniony; stosownie do okolicy bywa on różny co do tempa i urozmaicony różnymi figurami. Nazywano go też dawniej inaczej, jak np. kujawiakiem, który dzisiaj cieszy się nie mniejszą popularnością niż oberek, a różni się od niego przede wszystkim wolnym tempem oraz brakiem skoków i innych gwałtownych ruchów, dalej nazywają go obertasem, wyrwasem, drygantem, zawijanym i okrągłym. Oberek ma nieco podobieństwa z walcem niemieckim, lecz tylko co do samego kroku. Poza tym cechuje go ogromna żywość, wyrażana przez hołubce, skoki, przykłęki itd. Tańczący nie krępują się żadnymi z góry określonymi formami. Chociaż występują gromadnie, z przewodnikiem na czele, to jednak mają dużo swobody w doborze ruchów i kierunku obrotów. Wodzirej od czasu do czasu zmienia jednak ogólny kierunek tańca i wówczas na pewien moment następuje nieco zamieszania, które jest tym większe, im więcej par tańczyło; lecz niebawem wszyscy dostosowują się do nowego kierunku, wirując w dalszym ciągu dookoła. Cechą charakterystyczną oberka jest to, że raz jest mężczyzna osią, dookoła której wiruje kobieta, raz znów odwrotnie.

Na zakończenie podam jeszcze kilka książek, które opisują szczegółowo najwięcej znane tańce. Bezwzględnie najlepszym i najobszerniejszym podręcznikiem jest „Szkola tańców” Karola **Mestenhauera** w trzech częściach. Prócz dokładnego opisu kroków i figur, znajdujemy tam dokładnie opracowany dział historyczny, na którym też głównie oparłem mój reterat. Niestety jest ta książka zupełnie wyczerpana, i tylko w niektórych bibliotekach można ją znaleźć; poza tym jest opis tańców pod względem ruchowym trudny do zrozumienia — przynajmniej dla szerszego ogółu.

Zupełnie dobrym podręcznikiem (dla orientujących się cokolwiek choćby w tańcach) jest natomiast książka Józefa **Waxmana** p. t. „Tańce narodowe”. Autor używa jasnej i nowoczesnej metody opisu. Wymienię jeszcze „Szkolę tańców” Czesława **Kwiatkowskiego**, która też posiada dosyć duże walory, obok niestety, różnych braków. Prócz tego istnieje jeszcze cały szereg b. dobrych książek i publikacji, które jednak już raczej opisują tańce regionalne, a więc te, które na razie nie zdobyły so-

bie jeszcze ogólnego uznania i zastosowania, chociaż nie mniej na nie zasługują od wyżej opisanych.

### Literatura polska.

K. C z a r n i a w s k i. O tańcach narodowych z poglądem historycznym i estetycznym. Warszawa. 1860. — A. F i s c h e r. Lud polski. Lwów. 1926. — M. G l i Ń s k i. Taniec. 2 tomy. Warszawa. 1930. — M. G o r z k o w s k i. Historyczne poszukiwania o tańcach. Warszawa. 1869. — O. K o l b e r g. Lud. 10 tomów. — Cz. K w i a t k o w s k i. Szkoła tańców polskich. Warszawa. 1937. — K. M e s t e n h a u s e r. Szkoła tańca. 3 części. Warszawa. 1899—1896—1901. — E. P i a s e c k i. Dzieje wychowania fizycznego. Lwów. 1929. — T e n ż e. Zarys teorii wychowania fizycznego. Lwów. 1935. J. R e i s s. O tańcach. (Przedmowa do książki p. t. „Tańce śląskie”). Katowice. 1937. — J. W a x m a n. Tańce narodowe. Poznań. 1937. — T. Z y g l e r. Taniec ludowy w szkole. „Wych. Fiz. w Szkole”. Warszawa. 1936. Zesz. 4.

Mgr. Łucjan Lange, Poznań.

---

## Międzynarodowa Komisja W. F. przy Komitecie Higieny Ligi Narodów

Komitet Higieny Ligi Narodów umieścił w programie swej pracy na r. 1937/38/39 zagadnienia w. f. obejmujące czołowe miejsce w zainteresowaniach narodów na polu opieki lekarskiej i społecznej, postanawiając jednocześnie stworzenie osobnej Międzynarodowej Komisji W. F., powołanej do ustalania podstaw naukowych racjonalnego, dostosowanego do potrzeb wieku wychowania fizycznego.

W związku z tym powołano grupę wybitnych ekspertów pod przewodnictwem dr H. Laugier, profesora fizjologii w Collège France, do opracowania raportu dla Komisji mającego stanowić podstawę do rozpoczęcia jej prac. Opracowanie studium całości zagadnienia zlecono dr. Czesławowi Wroczyńskiemu, który p. t. „Le physique et la Santé” umieścił je w biuletynie Organizacji Higieny Ligi Narodów Vol VI. Nr 13.

Tworząc Komisję Międzynarodową WF. w Genewie, Komitet Higieny wysunął myśl powstania Komisji Narodowych poszczególnych krajów, do których, w tej liczbie i do Polski, ostatecznie zwrócił się z odpowiednim wnioskiem. Wedle projektu Komitetu każda z tych narodowych Komisji delegowałaby jednego reprezentanta, których zjazd tworzyłby Komisję Międzynarodową, przy czym skład jej uzupełnialiby jako stali członkowie zaproponowani przez Komitet: prof. H. Laugier — jako przewodniczący, oraz prof. J. Dill z uniwersytetu Harvard w Bostonie, prof. E. Hansen z Kopenhagi, dr Mc. Swiney z Londynu i dr C. Wroczyński z Warszawy — jako członkowie.

Komisje w. f. w poszczególnych krajach miałyby za zadanie koordynację przedsięwziętych przez Komisję międzynarodową studiów naukowych, oraz wprowadzanie w życie wyników tych studiów.

Wedle raportu ekspertów komisjom tym (międzynarodowej i krajowej) przypadłaby w udziale praca nad następującymi zagadnieniami w pierwszym rzędzie:

1) Ustalenie miernika budowy ciała i sprawności funkcjonalnej — jako charakterystyki sprawności fizycznej. Ustalenie metod i techniki badań biometrycznych w ten sposób, by uzyskane wyniki cyfrowe mogły stanowić materiał do badań porównawczych i celowej statystyki. Przy badaniach nad tym zagadnieniem — oprócz badań szerszych z zupełnym zachowaniem swobody badaczy — Komitet winien ustalić **pewną ograniczoną grupę mierników i prób**, jako podstawę do porównań danych eksperymentalnych uzyskanych przez różnych badaczy na różnym materiale.

2) Ustalenie wskaźników niezdolności i przeciwwskazań wych. fizycznego zbiorowego oraz zaprawy sportowej zbiorowej, przy równoczesnym opracowaniu metod specjalnych, mających na celu poprawę stanu fizycznego w poszczególnych grupach niezdolnych.

Ustalenie przeciwwskazań do uprawiania rozmaitych rodzajów sportów.

3) Przeprowadzenie badań nad wynikami rozmaitych metod wychowania fizycznego i zaprawy, jako też działaniem na organizm ludzki rozmaitych rodzajów sportu zarówno w okresie wzrostu jak i u dorosłych (charakterystyczne cechy organizmowe i funkcjonalne).

4) Badania zależności wydajności pracy i rozwoju intelektualnego od rozwoju fizycznego i zaprawy sportowej. Jako wynik tych badań ustalenie minimum zajęć z zakresu wychowania fizycznego w ciągu dnia i pewnego okresu czasu, jako wskazania higienicznego dla jednostki w każdym wieku (wiek szkolny, wiek wzrastania, dojrzałości i starzenia się) i w zależności od płci. Dążenie do ustalenia maksimum zajęć z zakresu ćwiczeń cielesnych i czynności fizycznych, dających się pogodzić z równoczesną intensywną pracą intelektualną.

5) Zebranie i analiza danych odnośnie: ilości godzin wychowania fizycznego w rozmaitych krajach dla każdej kategorii szkół (powszechne, średnie, wyższe, techniczne, kursy dla dorosłych), rodzajów ćwiczeń cielesnych i metod zaprawy jako też rodzajów sportów — uprawianych w ciągu tych godzin.

6) Badania nad „Książeczką zdrowia”, wprowadzoną w szeregu krajów, celem ustalenia poczynionych doświadczeń i opracowania projektu „książeczki” najbardziej celowej, której przyjęcie zostałoby zalecone komisjom wychowania fizycznego krajowym.

7) Ustalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu biologii i medycyny, jakie winny być wymagane od wychowawców fizycznych. Popieranie wymiany wychowawców fizycznych pomiędzy poszczególnymi krajami w celach studiów porównawczych rozmaitych metod wychowania fizycznego.

8) Ustalenie dla wszystkich wieków, specjalnie jednak dla wieku szkolnego godzin najodpowiedniejszych do uprawiania ćwiczeń cielesnych (godzin w ciągu dnia w zależności od posiłków i pracy intelektualnej i podział tych godzin w ciągu tygodnia).

P. Ilkowski.

---

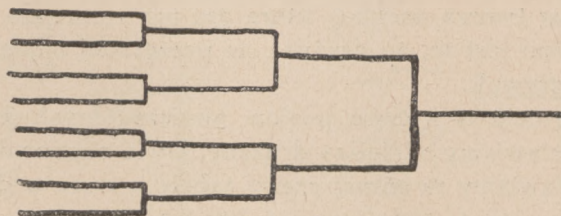
## Systemy rozgrywek w piłce ręcznej

(ciąg dalszy)

Gdy ilość drużyn nie dzieli się na dwie lub do końca na 2, n. p. 7, 12, 14, to tabelkę układamy w ten sposób, że w końcu pierwszej kolejki rozgrywek musi zostać ilość drużyn, która dzieli się do końca na 2, t. j. w pierwszej kolejce gra tyle par na ile wynosi różnica między tą liczbą, a najbliższą mniejszą wielo-

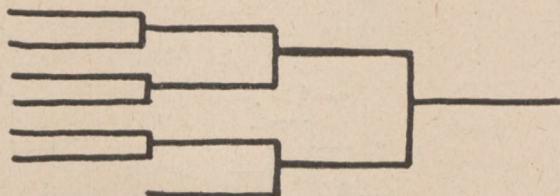
krotną dwóch. N. p. gdy  $7 - 4 = 3$ . Grają trzy pary a jedna drużyna przechodzi pierwsze koło przez losowanie, przy  $12 - 8 = 4$  pary, przy  $15 - 8 = 7$ .

na 8 drużyn



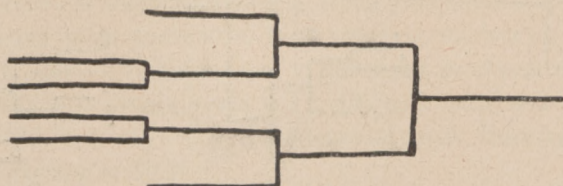
Rys. 1.

na 7 drużyn



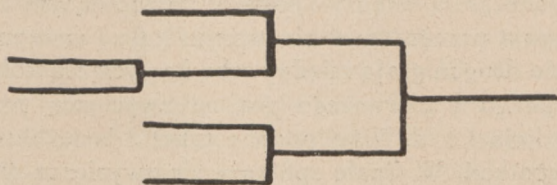
Rys. 2.

na 6 drużyn



Rys. 3.

na 5 drużyn



Rys. 4.

Przy ilości drużyn nie dzielących się do końca przez 2 w pierwszej kolejce grają środkowe pary. Skrajne pary wcho-

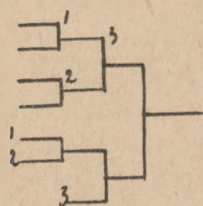
dzą bez gry do drugiego koła. Przy 12 drużynach pierwszego dnia grają 4 pary t. z. 8 drużyn, następnie 4 drużyny nr 1, 2, 11 i 12 wchodzi do dalszych kół bez gry.

Przy 15 drużynach bez gry do drugiego koła przechodzi nr 1. Pozostałe 7 par grają we wstępnej rundzie. Nr 1 i 7-miu zwycięsców tworzą ósemkę, która gra już normalnie. Minusem tego systemu jest to, że drużyna po przegranej odpada od dalszych rozgrywek.

W turnieju w którym poziom poszczególnych drużyn jest znany rozstawiamy silniejsze drużyny. Dwie najmocniejsze drużyny rozstawiamy w górnej części tabeli, a dwie w dolnej.

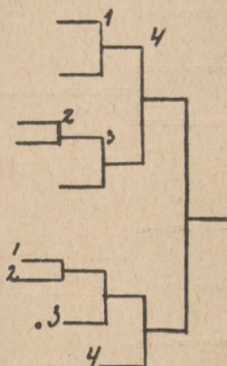
**System „do dwóch przegranych“.** Jak sama nazwa wskazuje, drużyna pozostaje w rozgrywkach do dwóch przegranych meczów. Posługujemy się tabelką podobnie, jak przy systemie

na 4 drużyny



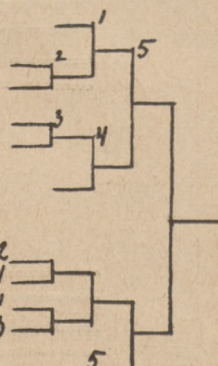
Rys. 5.

na 5 drużyn



Rys. 6.

na 6 drużyn



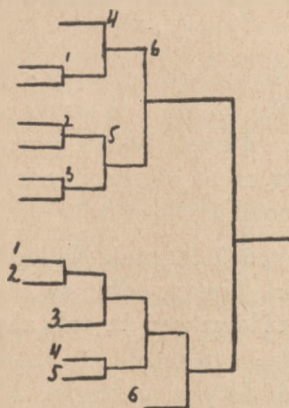
Rys. 7.

olimpijskim i układamy ją na tych samych zasadach. Drużyny przegrywające grają między sobą w następującym porządku. Najpierw grają przegrane w pierwszym kole i wstępnym. Przegrane w kole drugim grają między sobą i zwycięzcą koła przegranych wstępnego i pierwszego gra ze zwycięzcą przegranych z drugiego koła i t. d. Niżej podane tabelki jasno ilustrują nam kolejność spotkań. W finale spotkają się zwycięzca grupy przegranych z drużyną bez porażki. W wypadku wygrania pierwszej drużyny, drużyny grają drugie spotkanie.

System ten jest bardzo dobry dla drużyn szkolnych, bo wzbudza zainteresowanie u startujących drużyn przez ciągłość roz-

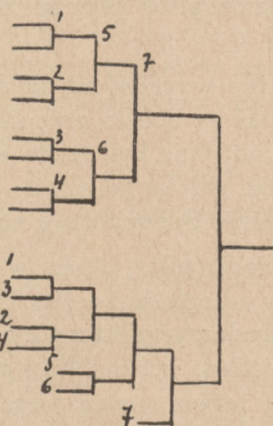
grywek, a mimo jednej przegranej daje możność gry dalszej, przez powolne wyłonienie najlepszych drużyn w ćwierćfinałach, półfinałach i t. d.

na 7 drużyn



Rys. 8.

na 8 drużyn



Rys. 9.

### Systemy kombinowane.

1. **Grupowy, pucharowy.** Przy ilości 8 drużyn np. i braku czasu na powolne i długie rozgrywki, cztery drużyny grają „każdy z każdym” w swoich grupach. Dwie pierwsze drużyny z grup grają między sobą systemem pucharowym na krzyż, t. z. druga drużyna z pierwszej grupy gra z pierwszą drużyną drugiej grupy. Zwycięzcy w finale grają o 1 i 2, a pokonani o 3 i 4 miejsce. System taki był używany na mistrzostwach Europy w koszykówce w Rydze w 1937 r.

Bardzo interesujący był system rozgrywek na igrzyskach olimpijskich w Berlinie 1936. Wszystkie drużyny przez losowanie podzielono na pary. Zwycięzcy tworzyli pierwszą rundę. Przegrane pierwszego koła przez losowanie grały między sobą. Zwycięzcy przegranych losowaniem grali ze zwycięzcami pierwszego koła, tworząc drugie koło. Przegrani w drugim kole grali między sobą przez losowanie. Zwycięzcy przegranych drugiego koła tworzyli razem ze zwycięzcami drugiego koła trzecie koło, od którego grało się już systemem olimpijskim.

Kończąc podkreślam, że bez względu na system zasadą jest, by drużyny w ciągu jednego dnia nie rozgrywały więcej niż jeden mecz.

W. Kłyszejko.

# Piłka siatkowa dla sprawnych zespołów

(ciąg dalszy)

## Ścinanie piłek przy niezastawieniu ze strony przeciwnika.

Piłkę wystawioną blisko przy siatce, ścina się jak najbliżej siatki na boisko przeciwnika, piłka średnio od siatki wystawiona powinna być ścięta na środkową część boiska przeciwnika, piłka daleko od siatki — na tylną część boiska. Średnio wystawioną piłkę ścina się na krzyż boiska.

Ścięcie piłek blisko wystawionych (0.30 cm). Najlepsze są piłki w odległości 7—10 cm. od siatki. Trzeba odbić się jak najwyżej i uderzyć piłkę z góry lub z tyłu i kierować ją tak, aby spadła możliwie jak najbliżej siatki. Ścięcie to ma te złe strony, że bardzo łatwo można popełnić błąd dotykając siatki. Jest to jednak najskuteczniejszy sposób atakowania, bo piłka mając bardzo krótką linię lotu jest trudna do przyjęcia. W grze zwykle na 8 wystawień wypada 2—3 ścięcia tego rodzaju. Dla zmylenia przeciwnika, przy takim samym wystawieniu, można wykonać to samo uderzenie lecz z małą siłą i dokładnym skierowaniem piłki pomiędzy graczy. T. zw. „kiwnięcie” można zastosować również przy tego rodzaju wystawieniach. Ścinający uderza piłkę poniżej jej środkowej części nadając jej odpowiednią rotację, przez ruch ręki z dołu do góry. Piłka przechodzi 10—20 cm ponad siatką i spada możliwie jak najbliżej siatki na boisko przeciwnika.

Ścięcie piłek średnio od siatki wystawionych (30—60 cm). Takie piłki ścina się na część boiska, znajdującą się pomiędzy siatką a drugim szeregiem graczy. Z takich ścięć zdobywa się 60% wszystkich punktów, bo pierwszy szereg przeciwnika zmuszony jest do zmiany pozycji, przez co drugi szereg znajduje się w niewygodnej sytuacji do przyjęcia tych piłek, zwłaszcza, że spadają one do drugiego szeregu poniżej wysokości kolan. Piłki takie trzeba ścinać z taką samą siłą jak poprzednie t. zw. blisko wystawione. Chociażby przeciwnikowi udało się taką piłkę przyjąć, to w bardzo rzadkim wypadku uda mu się podać ją dokładnie do wystawiającego; a tym samym kontratak jest niemożliwy.

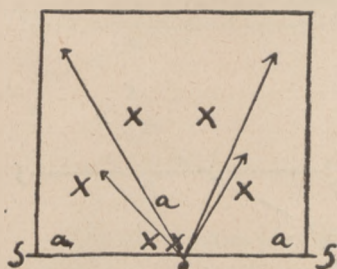
Ścięcie piłek daleko wystawionych (60—90 cm). Takie piłki ścina się zasadniczo pomiędzy graczy drugiego szeregu, w razie jednak gdy drugi szereg zbyt blisko podchodzi do pierwszego szeregu to trzeba ścinać wtedy na tylną część boiska.

Piłki wystawione bardzo daleko od siatki (ponad 90 cm) przebijają się oburącz na tylną część boiska lub na krzyż pomiędzy pierwszy i drugi szereg. Celem takiego przebicia jest uniemożliwienie przeciwnikowi podania wystawiającemu i co następuje uniemożliwienie dokładnego ataku.

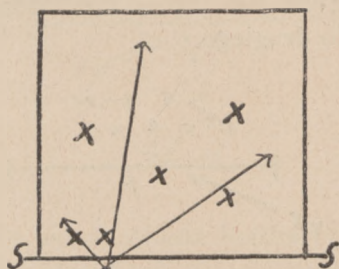
### Ścięcie przy pojedynczym i podwójnym zastawieniu.

Zasadniczo ścina się także jak i przy niezastawianiu kiedy przeciwnik zastawia pojedynczo. Zastawienie może być niebezpieczne kiedy piłka jest wystawiona blisko siatki (0—20 cm.).

Przy zastawieniu przez dwójkę wystawienie musi być w odległości 20 cm i nawet do 50 cm. Teoretycznie ścinający ma tylko jeden kierunek uderzenia i z tych względów piłkę wystawia się dalej od siatki, co daje możliwość kierowania też w inne miejsce.



Rys. 4.



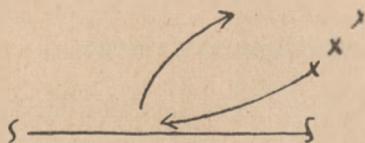
Rys. 5.

Piłka musi być w miarę możliwości mocno ścięta w kierunku wolnym od zastawienia lub też w lewo albo splasowana na rogi boiska. „Kiwnięcie” może być tuż na ręce zastawiających albo w pkt. a (patrz rysun.). Przy atakowaniu z prawej lub lewej strony siatki kierunek ścięcia jest w prawo (lewo), plasowanie na tylni szereg do  $\frac{3}{4}$  boiska, albo też kiwnięciem.

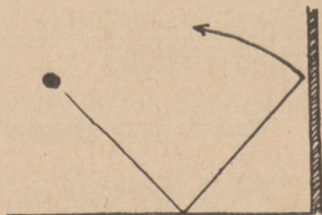
W praktyce widzimy, że wynik zagrania w tych sytuacjach w ogromnym stopniu jest zależny od wyszkolenia i indywidualności gracza, tak przy atakowaniu jak i przy obronie.

## Ćwiczenia przygotowawcze.

Ćwiczenie rozbiegu: Rząd z lewej strony boiska, odbicie z lewej nogi i podskok w górę z zamachem prawego ramienia. Pożądane ćwiczyć takie rozbiegi bez piłki na każdym treningu. Wymagamy żeby gracze będąc w powietrzu, zdążyli wykonać ruch przedramieniem (jakby uderzając piłkę) dwukrotnie.

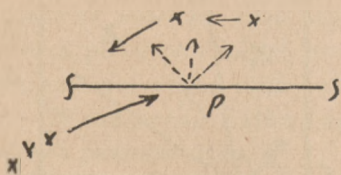


Rys. 6.

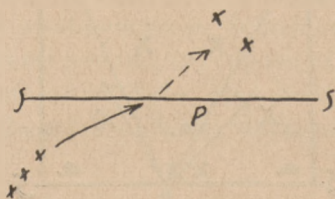


Rys. 7.

Ćwiczenie i uderzenie. Ćwiczący stoją 3—4 m od ściany mając każdy jedną piłkę. Podrzucanie i zbiecie piłki. Kozioł na połowę odległości od ściany. Cel: wyrobienie siły oraz szybkości przy uderzeniach. Odmiana. Ilość ćwiczących 3—4 na tych samych jak poprzednio ćwiczeniach. Piłka wędruje od jednego do drugiego.



Rys. 8.



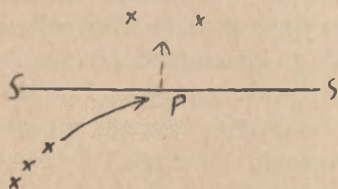
Rys. 9.

Dwóch podających i przyjmujący po drugiej stronie siatki. W tym ćwiczeniu uczymy tylko siły uderzenia.

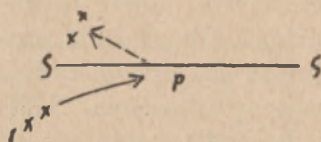
Ćwiczenie rozbiegu i uderzenie. Ćwiczący ustawiają się jak w ćwiczeniu nauczania rozbiegu. Instruktor albo prowadzący stoi przy siatce i podrzuca piłkę do góry. Rozbieg — uderzenie. Zmianę graczy tłumaczy rysunek.

Po opanowaniu nadawania pewnej siły i ogólnego kierunku uczymy „dokładności uderzenia”. Rozróżniamy w każdym kierunku pewne punkty.

Podrzucanie piłki w tych ćwiczeniach przez prowadzącego jest tylko w pierwszych fazach nauczania. Podrzucającego zamieniamy z „wystawiaczem”, który specjalizuje się w wystawieniu. Dla nauczania atakowania w takich formach jakie są w grze dajemy fragmenty gry.

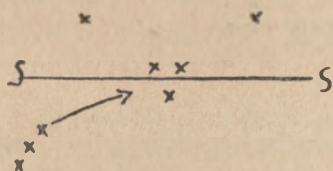


Rys. 10.

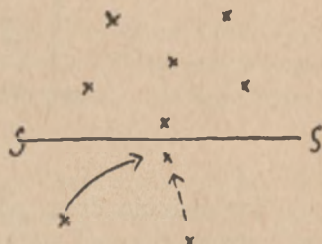


Rys. 11.

Oparte one są na tych samych zasadach jak poprzednie ćwiczenie tylko z 2-giej strony jest 2 zastawiających i dwóch przygotowanych na przyjęcie kiwniętych piłek.



Rys. 12.



Rys. 13.

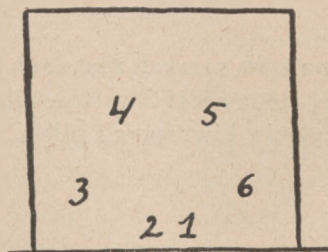
„Do 10 wystawionych piłek”. Na jednej stronie boiska cała 6, która zastawia pojedynczo albo dwójkami w zależności od zadania. Na drugiej stronie: para scinająca i jeden podający na wystawienie. Para scinająca atakuje 10 razy. Sumuje się ilość zdobytych punktów, zdobycie punktu liczymy wówczas kiedy „szóstka” nie przebijie piłki spowrotem. To ćwiczenie wykazuje słabe i dobre strony tak u scinającej jak i broniącej partii.

**Obrona.** Udany start przy przyjmowaniu piłek, dokładność podania i przyjmowanie ściętych piłek jest wynikiem koncentracji uwagi grających i postawy ciała przyjętej w grze.

Postawa: lekko wykroczna albo rozkroczna, kolana ugięte i lekki skłon tułowia do przodu.

Koncentracja uwagi na lot piłki na stronie przeciwnika, odległość i wysokość przed ostatnim uderzeniem. Pozycja i ruchy ciała w powietrzu przeciwnika odbijającego piłkę, ułożenie jego ramienia.

Zwracanie uwagi na wyżej wymienione punkty w dużym stopniu „przyśpiesza” naszą reakcję i wynik przy przyjmowaniu piłek. Ale dobrze wykonane ścięcie jest prawie niemożliwe przyjąć. Obrona jest utrudniona tym, że mocne uderzenie nie zawsze jest przywilejem dobrych graczy, ale zależy ono od dobrego wystawienia. Najlepsi gracze w drugim szeregu nic nie będą mogli zrobić bez pomocy pierwszego szeregu. Pomocą pierwszego szeregu nazywamy zastawienie.



Rys. 14.

Zastawienie drogi piłki w momencie przejścia jej na „naszą” stronę tuż nad siatką przez wyciągnięcie dwóch, czterech albo sześciu rąk. Zastawienie może być pojedyncze, we dwójkę i trójkę.

Pojedyncze zastawienie jest dobre jako moment „zaskoczenia” i jako sposób obrony drużyny średniej klasy, kiedy piłka jest wystawiona tuż nad siatką. Przebicie obrony pojedynczego zastawienia w drużynach dobrej klasy nie przedstawia specjalnej trudności. Wykorzystuje się dwa pozostałe kierunki.

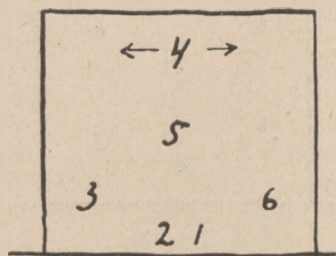
Też praktycznie widzimy, że zastawianie we dwójkę daje dużo lepsze wyniki od pojedynczego. Ścinający ma tylko jeden wolny kierunek i nie jest „pewniakiem” w swoich uderzeniach.

Próba zastawienia we trójkę dała dobry wynik tylko w niektórych drużynach, co mówi że dodatnie zastawienie we trójkę jest w dużej zależności od indywidualności jednostek w zespole.

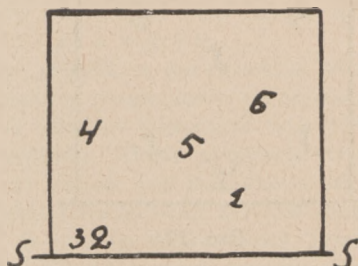
Omówię zastawienie we dwóch, które jest zasadnicze i w praktyce najwięcej rozpowszechnione. Przy równoczesnym

skoku dwóch graczy i podniesieniu rąk do góry zastawia się jeden lub dwa kierunki piłki. Ręce wewnętrzne przylegają a zewnętrzne zastawiających dostawia się. Dłonie są lekko odchyłone do tyłu, palce szeroko rozstawione.

Atak ze środka boiska zastawia para ścinająca: lewej (1) i środkowej (2) pierwszego szeregu. Pozycje pozostałych graczy mogą być różne (patrz rysunek).



Rys. 15.

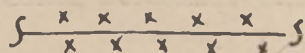


Rys. 16.

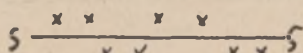
Para zastawiaczy odpowiada za przyjmowanie piłek spadających przy kiwnięciu obok nich (półkole). Przy atakowaniu z prawej (lewej) strony siatki ustawienie graczy jest inne (patrz rysunek).

**Ćwiczenia przygotowawcze.** Gracze ustawiają się po obu stronach siatki i na gwizdek prowadzącego podskakują do góry podnosząc ręce. Prowadzący (P) kontroluje wykonanie.

Odmiana. Ćwiczący ustawiają się dwójkami, dalej jak poprzednie ćwiczenie.



Rys. 17.

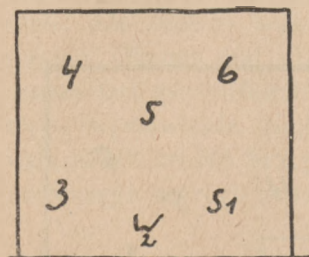


Rys. 18.

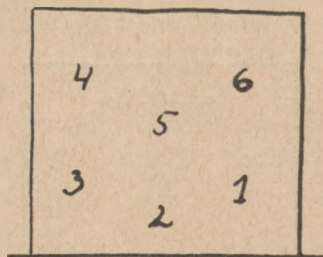
Odmiana. Ustawienie się dwójkami przyczym każdy prawy w dwójce stoi w odległości 2—3 m od siatki. Na gwizdek równoczesny podskok. To samo z lewym. Dalszy ciąg przygotowania w ćwiczeniach fragmentów gry łącznie z atakowaniem.

**Systemy gry.** W praktyce widzimy dwa systemy gry: „każdy ścina i wystawia” i „trzy pary” albo „trzech ścina — trzech wystawia”. Systemem „każdy ścina i wystawia” zaczynają grać drużyny po jako takim opanowaniu techniki i kiedy jeszcze nie

posiadają wyspecjalizowanych „ścinaczy” i „wystawiaczy”. Polega on na tym, że gracz środkowy pierwszego szeregu jest zawsze wystawiającym, a lewy skrajny ścinającym. Po zmianie lewy skrajny przechodzi na miejsce środkowego i jest wystawiającym i t. d.

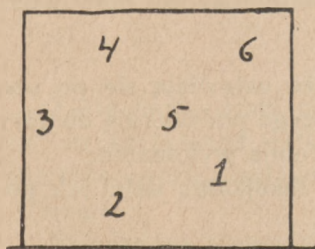


Rys. 19.

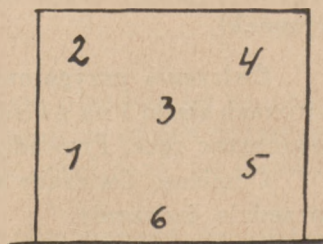


Rys. 20.

W systemie gry „trzech par” każdy ścinający ma swojego stałego wystawiacza. Ta dwójka jest cały czas atakująca kiedy znajduje się w pierwszym szeregu. W drużynie gdzie jest trzech



Rys. 21.



Rys. 22.

graczy bardzo dobrze ścinających jest możliwość dalszego specjalizowania się. Ten system wykazuje lepsze wyniki. Umiejętność ścinania i wystawiania piłki posiadają naturalnie wszyscy gracze. Ustawienie graczy jest po zmianie inne, przy siatce pozostanie tylko jedna para, reszta na pozostałych częściach boiska.

*W. Kłyszejko.*

# PRZEGLĄD PIŚMIENICTWA

Prof. Emanuel Hansen:

## „CELE I ŚRODKI GIMNASTYKI”

(Gymnastikkens Maal og Midler)

Fysisk Fostran och Vetenskapen, nr 1/1937.

Z powyższego artykułu streszczamy niezmiernie interesujący od-  
cinek, dotyczący **ć w i c z e ń g i b k o ś c i o w y c h**:

Gibkość łączy się zwykle w naszym pojęciu ze sprawnością. Wy-  
robienie gibkości oznacza w tym połączeniu rozszerzenie ruchomości  
do granic w stawach. Nie należy jednak gibkości pojmować jako nie-  
odzownego warunku zręczności i sprawności. Można doskonale wy-  
ćwiczyć koordynację i zręczność, mimo że gibkość jest stosunkowo nie-  
znaczna. W obrębie nawet dosyć niewielkiej ruchomości stawów moż-  
na wyćwiczyć panowanie nad ruchami do stopnia doskonałości. Jeżeli  
nie jest się w stanie opanować ruchów, gibkość stawów jest zupełnie  
nieużyteczna.

Problem gibkości trzeba rozważyć pod kątem widzenia pytania:  
w jakim celu należy użyć tej gibkości — a tutaj panują wielkie indy-  
widualne różnice. Np. inny rodzaj gibkości potrzebny jest cyrkowco-  
wi, inny człowiekowi wykonywującemu ciężką pracę fizyczną, inny  
sportowcowi. Wiemy, że zaniedbanie ruchu przez dłuższy czas i nie  
doprowadzanie go do granic ruchomości, ogranicza ją i powstaje  
„sztywność”, która może być przeszkodą dla naturalnych ruchów cia-  
ła. Sama jednak praca wystarcza do zachowania potrzebnej dla niej  
ruchomości. Ponieważ jednak nowoczesna praca zawodowa z reguły  
jest jednostronna, może się zdarzyć, że szereg stawów nie posiada żad-  
nej, lub tylko nieznacznej ruchomości. Ruchomość tych stawów nie jest  
potrzebna do pracy zawodowej, lecz może być konieczna dla ruchów  
codziennego życia, które niewątpliwie łączą się z pracą zawodową  
(np. dojście do miejsca pracy) i dlatego pewna naturalna ruchomość  
stawów jest pożądana.

Drugim pytaniem, które należy sobie w omawianym względzie  
postawić, jest: czy celowe jest wyćwiczanie gibkości do najwyższych  
granic ruchomości stawów. Autor jest zdania, że w wielu przypad-  
kach w dzisiejszej gimnastyce przecenia się znaczenie gibkości i zdaje  
się nie spostrzegać pewnych niebezpieczeństw przesady w tym kie-  
runku. Dla usprawiedliwienia konieczności osiągania w gimnastyce  
maksymalnej gibkości przytacza się argument, że noworodek posiada  
nadzwyczajny stopień gibkości, a więc gibkość jest naturalna. Należy  
jednak zauważyć, że co jest naturalne dla noworodka, nie musi żąd-  
ną miarą być naturalne dla dorosłego. Np. naturalna dla noworodka  
ilość oddechów w minucie wynosi 40, u dorosłego tylko 12—15/min.

Podnosi się dalej, że dla osiągnięcia dobrej postawy konieczna  
jest znaczna gibkość kręgosłupa, po której uzyskaniu należy dopiero

przywrócić kręgosłupowi pozycję warunkującą dobrą postawę. W tym celu stosuje się gibkościowe ćwiczenia, zmierzające do jak najszybszego uruchomienia kręgosłupa, nie troszcząc się bynajmniej o to w jaki sposób wytworzy się odpowiednia postawa osobnika w ewentualnych zmienionych warunkach w przyszłości. Przez forsowne uruchamianie kręgosłupa więzadła jego rozciągają się, a cały ciężar utrzymania prostej postawy spada na mięśnie. Ponieważ zaś silna mobilizacja kręgosłupa nie dotyka w znaczniejszym stopniu mięśni, rozciągają się one i cały aparat wspierający, mający za zadanie stabilizację kręgosłupa, ulega osłabieniu. W takich warunkach być może, że przy czynnej działalności mięśni można będzie przyjąć zadowalającą postawę, lecz staje się to w danych okolicznościach wyczynem, a nie naturalnym członem całego trzymania się osobnika.

Poprawa postawy powinna tedy następować przy pomocy samych mięśni kręgosłupa, poprawiających ruchomość i równocześnie wzmacniających się same, oraz przystosowujących do utrzymania formy kręgosłupa, o jaką nam chodzi. Nie powinno się nigdy osłabiać aparatu hamującego więzadła za pomocą biernych ćwiczeń gibkościowych tak silnie, by utrzymanie dobrej postawy zawisło wyłącznie od mięśni. Szczególnie niedozwolone jest to z dziećmi. Granicą rozległości ruchowej stawów winien być hamulec więzadłowy i mięśniowy łącznie.

Obok tego hamulca istnieje jednak jeszcze hamowanie kostne, tj. przez zetknięcie ze sobą części szkieletu. Uruchamianie stawów powinno iść w tym kierunku, by to hamowanie kostne wchodziło przy ruchach jak najpóźniej w grę. Jeśli bowiem np. zbyt rozszerzymy zakres ruchu w stawach skokowych, to hamowanie ruchu następuje przez zetknięcie ze sobą kości goleniowej i skokowej, zarówno przy silnym zgięciu, jak i silnym wyproście w tym stawie. Tymczasem to hamowanie kostne okazuje się mniej efektywne, niżby tego można oczekiwać ze względu na znaczną odporność kości na ciśnienie i obciążenie, ponieważ wyrostki kostne, stykające się ze sobą w momencie hamowania, leżą zbyt blisko osi stawu, co znacznie ogranicza efektywność hamulca. Przy częstym powtarzaniu tego kostnego hamowania powstaje odszczepianie drobnych części kostnych (exostozy). Tego rodzaju odszczepiania nie są wcale rzadkie u sportowców, np. u miotaczy oszczepem w stawie łokciowym, a u biegaczy i skoczków w stawie skokowym. Tego rodzaju uszkodzenia zmniejszają zdolność stawów do wysiłku. Liczne badania niemieckie wykazały, że gimnastyka gibkościowa, uprawiana w celach kondycyjnych przez sportowców w zimie, obniża w sezonie wyniki i zdolność do wysiłku, ponieważ w stawach najwięcej pracujących zjawia się większa skłonność do tworzenia się odszczepień kostnych, częścią zaś dlatego, że do wykonywania natężającej pracy konieczna jest pewna stabilizacja w stawach. Biegacze i skoczkowie z bardzo gibkimi stawami skokowymi mają wielką skłonność do „załamywania się” stawów powyższych. Przykład ludzi-wężów wykazuje, że ludzie tacy nie są wcale przystosowani do wykonywania natężającej pracy fizycznej.

Gibkość nie powinna zmniejszać zdolności do wysiłku osobnika w pracy zawodowej. Niewątpliwie ludzie nie wykonywujący takiej ciężkiej pracy mogą sobie pozwolić na większy stopień gibkości, ale w każdym wypadku trzeba sobie najpierw zdać jasno sprawę na co ona może się przydać. Gibkość w ćwiczeniach gimnastycznych trzeba wyćwiczyć w całym ciele, lecz nie jest usprawiedliwione charakteryzować ją jako zasadniczą właściwość, na której wszystkie inne winno się budować.

tb.

---

## WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

### DOŚĆ EKSPERYMENTÓW.

Okres wstępny pracy Związku został ukończony; był to okres dużych wysiłków w celu stworzenia maszyny organizacyjnej, okres w którym przede wszystkim inicjatywa i silna wola organizatorów mogły coś zdziałać. Nie mając wzorów do naśladowania tworzone projekty nowe, często ryzykowne, — eksperymentowano, a jak w każdym eksperymencie okazało się, że tylko pewne elementy dają dobre rezultaty, z innych trzeba było zrezygnować. Niektóre projekty były w zasadzie dobre, lecz przerastały możliwości młodej organizacji.

Obecnie P. Z. W. F. wkracza w okres drugi, okres pracy trwałej. Trzeba więc zaprzestać eksperymentowania i oprzeć się na wypróbowanych metodach; nie zaniedbywać tego cośmy zdobyli, lecz ugruntować i umocnić zdobycze. Zakres działania należy rozszerzać powoli i ostrożnie, gdyż teraz już nie wolno nam popełniać błędów i cofać się.

Tak scharakteryzowany plan pracy wymaga ogromnej wytrwałości, systematyczności i dokładności wykonania; jedynie przy tych założeniach można plan zrealizować.

W dziedzinie pracy organizacyjnej konieczną rzeczą jest uporządkowanie spraw w poszczególnych komórkach Związku i referatach tych komórek.

W zakresie referatu finansowego należy dążyć do sprawniejszego ściągania składek członkowskich i unikania zaległości. Związek musi się oprzeć na mocnych podstawach finansowych i mieć stałe dochody.

Dążmy do realizacji preliminarza budżetowego i zaniechajmy ryzykownych imprez.

Kursy wyszkoleniowe dla wychowawców fizycznych, kierowane przez referat zawodowy Związku, są tak pomyślane, aby uzupełniały wiedzę teoretyczną oraz praktyczną nauczycieli w dziedzinie gimnastyki i różnych sportów, objętych programem szkolnym. Kursy te zdobyły już dobrą opinię wśród swych uczestników, lecz dotychczas

tylko mały odsetek członków Związku korzystał z nich. Obecnie należy zainteresować pracą samokształceniową ogół nauczycieli w. f., aby łącząc przyjemne z pożytecznym każde wakacje były wykorzystane dla pracy nad sobą.

Referat sportowy rozpoczął pomyślnie akcję przysposobienia sportowego młodzieży; dobrze byłoby ją rozszerzyć i pogłębić tak, aby odciążyla pracę wychowawczą fizycznego na terenie szkoły.

### Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

Z powodu wypadków politycznych, jakie miały miejsce w końcu września i w pierwszych dniach października, Plenarne Zebranie Zarządu Głównego, wyznaczone początkowo na dzień 2 października, zostało odwołane; zebranie powyższe z niezmienionym porządkiem odbędzie się w niedzielę, dn. 20 listopada br. o godz. 10 w lokalu własnym, Nowy Świat 7 m. 22.

Termin Zgromadzenia Delegatów został z konieczności przesunięty na 3 i 4 grudnia.

Zarząd Główny od początku września przystąpił do prac związanych ze zbliżającym się terminem zakończenia dwuletniej swej kadencji; poszczególne referaty przygotowują:

1. sprawozdania ze swej działalności oraz plany pracy na przyszłą kadencję
2. sprawozdania kasowe dla Komisji Rewizyjnej Związku, która odbędzie zebranie w dn. 27 listopada
3. wydanie piśmiennego sprawozdania za czas pierwszej kadencji Władz Związku
4. opracowanie zmian statutowych i wniosków.

Poważnym sukcesem referatu wydawniczego jest ukazanie się w druku obszernej monografii mgr. Jana Jasińskiego o palancie<sup>1)</sup>; wydawcą książki jest Polski Związek Wychowawców Fizycznych, pracy wydawniczej podjął się Okręg Poznański. Zapoczątkowano w ten sposób wydanie cyklu przepisów gier sportowych, których brak od dawna dawał się odczuwać.

Szczegółowa recenzja książki ukaże się w następnym numerze „Wychowania Fizycznego”.

Obecnie przygotowywane są do druku przepisy koszykówki.

### Z OKRĘGU LUBELSKIEGO.

Kurs turystyki wysokogórskiej dla uczniów zorganizowany przez Okręg Lubelski rozpoczął się dnia 5-go sierpnia i miał trwać do 19-go

---

<sup>1)</sup> Mgr. Jan Jasiński .Palant (technika, taktyka, przepisy), Polski Związek Wychowawców Fizycznych, Warszawa—Poznań 1938, str. 142.

sierpnia. Z powodu złych warunków atmosferycznych jednak kurs został zakończony już 17-go sierpnia.

Kierownictwo kursu objął p. Zygmunt Orłowicz, opiekunem był p. kpt. Czarnecki. W kursie wzięło udział 12 uczniów.

Trasa marszu obejmowała: 1) pasmo Pienin, 2) przejście z Pienin przez Jurgów, Roztokę, Zawrat do Zakopanego, 3) Tatry Zachodnie z grupą Rochaczów. Tury po Tatrach Wysokich nie odbyły się z powodu niepogody.

Na dłuższych postojach kierownik kursu wygłosił szereg pogadek krajoznawczych oraz z dziedziny metodyki wycieczek.

Uczestnicy kursu wykazali dużo zapału sportowego i zainteresowań krajoznawczych; osiągnięte wyniki pomimo niepomysłnych pogód należy uważać za dobre.

Na terenie Lublina był to pierwszy kurs tego typu. Na podkreślenie zasługuje fakt, że dyrekcje szkół lubelskich okazały duże zrozumienie dla akcji P. Z. W. F. i wydelegowały swoich wychowanków, pokrywając częściowo za nich koszt kursu.

Z radością należy powitać zapoczątkowaną akcję krzewienia turystyki wysokogórskiej wśród młodzieży szkolnej, która na tym terenie ułatwi niewątpliwie pracę P. T. T.

## Z OKRĘGU POMORSKIEGO.

Staraniem Koła Morskiego odbył się w Charzykowach kurs żeglarsstwa śródlądowego dla nauczycieli i nauczycielek w dniach 18—31.VII 1938 r. Kierownictwo obozu spoczywało w rękach p. Wiesława Jaroszewskiego, prezesa Koła Morskiego P. Z. W. F. Kurs żeglarski zgromadził następujących uczestników:

1. Stanisław Chmielecki naucz. w Skarszewach.
2. Antoni Głowacki mag. farm. asystent Uniw. Pozn.
3. Stefania Fraszczykówna, naucz. państw. gimnazjum żeńskiego w Kaliszu.
4. Roman Litwin, naucz. liceum handl. w Gdyni.
5. Ryta Poźniakowa, naucz. przyw. szkoły powsz. w Warszawie.
6. Jan Poźniak, naucz. szkoły powsz. nr 124 w Warszawie.
7. Edmund Sobczak z Tczewa.

Program obozu obejmował wyszkolenie uczestników w sporcie żeglarskim i naukę pływania. Zakres wiedzy żeglarskiej tak praktycznej jak i teoretycznej ujęty był wg. wymagań Pol. Zw. Żegl. na stopień sternika jachtowej żeglugi śródlądowej. Nauka pływania prowadzona była indywidualnie zależnie od umiejętności uczestników.

Examin przeprowadzony przez Komisję Pol. Zw. Żegl. przy udziale komendanta obozu dał nast. wyniki: pp. Litwin R., Chmielewski St., Głowacki A. uzyskali stopień sternika a pp. Fraszczykówna St., Poźniakówna R., Poźniak J., stopień żeglarza.

W zakresie pływania wyniki były zadawalające. Wszyscy uczestnicy opanowali styl naturalny wzgl. żabkę.

Tabor jakim rozporządzał kurs był następujący:

1 jacht gąflowy o pow. żagli 25 m. kw., 1 jacht 15 m. kw., 1 jacht 12 m. kw., 1 kajak P7.

Kierownik obozu współpracował ściśle z Zarządem klubu Żegl. w Chojnicach (członek P. Z. Z.), poza tym wydatnej pomocy udzielał L. prof. Miecz. Szczepański z Chojnic.

Oboz pomieszczony był w Ośrodku W. F. Pow. Kom. P. W. i W. F. w Chojnicach, wyżywienie zaś zorganizowano we własnym zakresie.

Warunki terenowe były b. dobre: mieszkanie wysokie położone bezpośrednio nad pływalnią, obok pływalni stały na bojach jachty. Samo jezioro jest według wielu fachowców najlepszym terenem żeglarskim w Polsce głównie ze względu na stale wiejące wiatry.

Zachęczone dobrymi rezultatami kursu Koło Morskie zamierza prowadzić dalej pracę nad wyszkoleniem nauczycieli w zakresie żeglarstwa. W następnym sezonie letnim projektowane są kursy żeglarstwa na morzu.

### Z OKRĘGU POZNAŃSKIEGO.

Oboz Okręgu Poznańskiego w Wągrowcu trwał od 14-go lipca do 2-go sierpnia, składał się z 2-ch elementów:

- a) kursu dla nauczycieli (—lek) w .f.
- b) obozu uczniów,
- c) obozu uczennic

potraktowanych gospodarczo jako całość, mających jednak każdy swój własny program.

Komendantem obozu był p. mgr. Jasiński, Liczba uczestników w poszczególnych grupach wynosiła: na kursie nauczycielskim 8, w obozie chłopców 39, w obozie dziewcząt 11.

Warunki mieszkaniowe i terenowe doskonałe: gmach położony na peryferiach miasta, pływalnie na jeziorze, przystań kajakowo-wioślarska-żeglarska, sala gimnastyczna w razie niepogody.

Uczestnicy obozów mieli stałą opiekę lekarską w osobie dr Tarnowskiego. Stwierdzony podczas badania końcowego przyrost na wadze świadczył, że zajęcia uczestników nie były wyczerpujące.

Program w grupie nauczycielskiej obejmował na pierwszym planie pływanie, gry sportowe i lekką atletykę; na drugim planie postawiono gry terenowe i sporty wodne.

Uczniów podzielono według zainteresowań na 3 grupy: gier sportowych, lekko-atletyczną i sportów wodnych. Pływanie obowiązywało wszystkich. Jako formę rozrywkową dla wszystkich umiejących pływać zaprowadzono kajakowanie i żeglarstwo.

W grupie uczennic na pierwszym planie postawiono pływanie i gry sportowe, poza tym instruowano lekką atletykę.

Na zakończenie kursu zorganizowano dla młodzieży zawody pływackie i lekko-atletyczne.

**Wyniki zawodów pływackich:**  
grupa młodszych, 50 m.

Dowolny		Klasyczny		Grzbietowy	
1. Lis	48,0	1. Kostuj	50,6	1. Kostuj	52
2. Kostuj	49,6	2. Barski	52,4	2. Lis	59,4
		3. Poprawski	54,4		

Grupa starszych, 50 m.

Dowolny		Klasyczny		Grzbietowy	
1. Koperski	32,6	1. Siwiński	41,8	1. Siwiński	44,0
2. Zanęcki	39,0	2. Czarnowski	49,6	2. Kostuj	49,8
3. Bartlewicz	41,4				

**Najlepsze wyniki zawodów lekkoatletycznych:**

Uczniowie do lat 15: 60 m. Poprawski 8,0, 300 m. Poprawski 45,2, kula 5 kg. Waclawski 10,55, dysk Afenda 32,30 (P), oszczep 600 g. Waclawik 41,27 m. skok w dal Poprawski 5,46, skok w zwyż Afenda 1,45.

Uczniowie starsi: 60 m. Hoppe 7,1, 100 m. Sadowski 12,0, 400 m. Sadowski 56, 800 m. Czarnowski 2,16, 1500 m. Czarnowski 4,37, kula Hubeny 15,75, dysk Czarnowski 39,90 m., oszczep Hubeny 47,70, skok wżwyż Orłowski 1,50, skok w dal Sadowski 5,98.

**Dziewczęta:**

60 m. Adamówna 9,2, skok w dal Adamówna 4 m., skok w zwyż Adamówna 1,30.

O stosunku nauczycieli do obozu świadczy najlepiej pozostanie większości uczestników po skończonym dwutygodniowym kursie na tydzień trzeci.

Młodzież pomimo, że pochodziła z różnych środowisk całej Polski była zdyscyplinowana; wykazywała dużo inicjatywy w organizowaniu zajęć świetlicowych i ognisk.

**Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.**

Z akcji Okręgu Warszawskiego należy wymienić urządzoną w Chłapowie kolonię wypoczynkowo-sportową dla uczennic w czasie od 1 lipca do 12 sierpnia włącznie. Okres ten był podzielony na 2 turnusy trzytygodniowe; w pierwszym turnusie wzięły udział 84 uczennice, w drugim 58.

Kierowniczką kolonii była pani Jadwiga Rewerska, stałą opieką lekarską sprawował dr Salamanczuk.

Program zajęć obejmował: ranną gimnastykę, naukę pływania, gry sportowe, wycieczki bliższe i dalsze, zarówno piesze jak i morskie. Na wycieczkach krajoznawczych zwiedzono: Gdańsk, Gdynię, jeziora Żarnowieckie i Jastarnię.

Kolonia mieściła się w dwóch budynkach murowanych, ładnie położonych; niedaleko znajdowało się boisko do gier sportowych.

Ogólne wyniki zdrowotno - wychowawcze kolonii były dodatnie; uczestniczki dobrze się czuły i doskonale wypoczęły.

Ś. p. Józef Hajkowski, wychowawca fizyczny, komendant hufca p. w. gimnazjum w Cieszyńcu, oficer rezerwy, członek Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych zginął śmiercią bohaterską na posterunku w czasie pełnienia odpowiedzialnej pracy w szkole, dając swą śmiercią wzór obowiązkowości i poświęcenia dla sprawy jakiej służył.

Cześć Jego pamięci!

## PRZEGLĄD WYDAWNICTW

*Rydzyńska. Gimnazjum im. Sułkowskich 1928—1936.* Opracował T. Łopuszański, nakładem Fundacji Sułkowskich, drukarnia Uniwersytetu Poznańskiego 1937 r. str. 236, ryc. 38.

Wydawnictwo Fundacji im. Sułkowskich, zawierające materiał sprawozdawczy z ośmioletniej pracy zakładu naukowego, zorganizowanego i prowadzonego na specjalnych zasadach, przedstawia dużą wartość dla każdego nauczyciela, a dla wychowawcy fizycznego w szczególności. Dział wychowania fizycznego bowiem jest specjalnie podkreślony, oraz poświęcono mu duże miejsca, uwypuklając jego organizację, oraz wpływ wychowawczy na uczniów zakładu. Autorem dzieła jest b. minister W. R. i O. P. p. Łopuszański, który z wielkim pietyzmem, niemal w każdym zdaniu, potrafił uwypuklić zagadnienia wychowawcze, będąc zresztą od początku istnienia tego zakładu jego kierownikiem.

Na szczególną uwagę zasługuje w wydawnictwie rozdział VII i XIII, gdzie autor bardzo obszernie opisuje wspomniane zagadnienia wychowawcze, oraz barwnie podkreśla znaczenie wychowania fizycznego, dalej warunki higieniczne urządzeń wewnętrznych budynku, warunki higieniczne uczniów, odżywiania, spoczynku, następnie urządzeń sportowych, podkreślając że: „ćwiczenia cielesne zajmują w życiu zakładu i w jego systemie wychowawczym miejsce bardzo poważne, nie tylko jako warunek zdrowia i rozwoju fizycznego, ale także jako warunek normalności i bujności rozwoju psychicznego a w szczególności jako potężny czynnik wychowania moralnego.”

Wychowanie fizyczne zakładu przedstawia się następująco: w myśl wymagań programowych każda klasa odbywa 2 godziny tygodniowo ćwiczeń gimnastycznych, codziennie 10 minutową gimnastykę poranną. Główny trzon życia sportowego zakładu stanowią ćwiczenia popołudniowe i to codzienne. Do zasadniczych czynności należą: gry sportowe, ćwiczenia i. atletyczne, oraz ćwiczenia przysposobienia wojskowego. Na zakończenie roku szkolnego zakład organizuje obozy wędrowne lub stałe, które są nastawione na krajoznawstwo i na strukturę wychowawczą w odmiennych warunkach. W obozach biorą udział wszyscy uczniowie po pierwszym roku bytności w zakładzie. Dla sprawdzianu sprawności fizycznej wychowanków

organizuje się często zawody sportowe z sąsiednimi zakładami naukowymi, oraz z bratnią uczelnią — Liceum Krzemienieckim. Na zakończenie rozdziału VII-go, autor podał zestawienie statystyczne wyników pomiarów fizjologicznych odnoszących się do licznych rodzajów ćwiczeń, oraz zestawienie wyników zawodów sportowych. Organizację wychowania fizycznego oparto na samorządzie, w szczególności dział sportowy, który kształci przyszłych przodowników, oraz propaguje w walce sportowej rzetelność i ryterskość.

W rozdziale XV-ym autor reasumuje całość w formie faktów historycznych i dydaktycznych, określając przy tym rolę zakładu w wyodrębnianiu typu obywatela. Typ ten winien posiadać następujące cechy:

- „1. Wysoką i mocną etykę oraz czynny stosunek do zagadnień i przejawów moralnego życia Narodu.
2. Silną wolę, pasję pracy, pęd do czynu.
3. Gruntowną wiedzę i fachowość oraz pęd do ich stałego wzbogacenia.
4. Mocny zmysł rzeczywistości oraz zdolność i pęd do jej opanowania i kształtowania.
5. Głębokie zrozumienie podstawowej wagi spraw gospodarczych i społecznych, żywe nimi zainteresowanie i pęd do czynnego na nie oddziaływania.
6. Głębokie poczucie osobistej odpowiedzialności za losy Narodu oraz obowiązku całkowitego i ofiarnego oddania się jego służbie.
7. Głębokie zrozumienie rozstrzygającej o losach Narodu wagi codziennej, wytrwałej i twórczej pracy u podstaw jego zdrowia i siły oraz pęd do pełnego w niej się wyżycia.

Jest to niejako credo autora, jest to główna myśl tego dzieła, która streszcza się w tych tezach określających typ obywatela-Polaka.

Dzieło to ze wszech miar zasługuje na uwagę ogółu nauczycieli a wychowawców fizycznych w szczególności, gdyż ujęcie treści, ilustracja, ocena faktów — tak żywo przemawiają do czytelnika, że się ma wrażenie, iż zakład ten i jego dotychczasowy dorobek są tak bliskie i drogie sercu.

*Mgr. Wł. Czarniecki.*

*D r. W ł a d y s ł a w a W ó j c i k - W i e t r z n a. Archiwum Higieny. T. V. Z. 2. 1937. Wpływ czynników atmosferycznych na zmęczenie umysłowe u dzieci szkolnych.*

Autorka wykonała szereg badań zmęczenia umysłowego pod wpływem czynników atmosferycznych u dzieci w szkole powszechnej w Krakowie i szkole powszechnej w Łazach na Śląsku Zaolzańskim.

Dla określenia zmęczenia posługiwała się metodą wykreślenia liter w testach Bourdona. Dla określenia warunków atmosferycznych posługiwała się metodą okreśiania temperatury efektywnej, do określenia której korzystała z psychrometru Augusta, katatermometru Hilla i wykresu do oznaczania temperatury efektywnej.

Ogółem przeprowadziła badania na 202 dzieciach w tym samym wieku. W wyniku swoich badań doszła autorka do wniosku, że nieodpowiednie warunki pogarszają wyniki pracy umysłowej, gdyż u wszystkich dzieci, które pracowały w warunkach wysokiej temperatury efektywnej, dalekiej od górnej granicy komfortu atmosferycznego, występowało zmęczenie prędzej, niż to miało miejsce w granicach komfortu atmosferycznego.

Wniosek ze swej pracy autorka wyciąga następujący:

W miesiącu czerwcu, który bywa zwykle najbardziej gorącym z miesięcy roku szkolnego, wakacje powinny rozpoczynać się wcześniej, a przede wszystkim egzamina powinny odbywać się w kwietniu lub maju.

*Dr. H. Doertfer.*

Praca ujęta jest jako podręcznik metodyczny dostosowany do warunków szkolnych i przeznaczony przede wszystkim dla nauczycieli i uczniów; poprzedza ją słowo wstępne wizytatora Min. W. R. i O. P. M. Krawczyka, który między innymi mówi: „Jest to doskonały zbiór wszystkich potrzebnych do nauczania pływania ćwiczeń; wszystkich wskazówek zmierzających do jak najlepszego przeprowadzenia lekcji pływania.” Układ podręcznika pozwala każdemu zainteresowanemu dobrać odpowiedni zasób materiału ćwiczebnego i to nie tylko dla danego wieku, ale także i stopnia zaawansowania swych uczniów. Opisanie nie tylko samej nauki, ale także terenów pływackich i sprzętu do nauczania znakomicie uzupełnia wyjaśnienie samej metody. Rozdziały dotyczące skoków, nurkowania, ratownictwa pływackiego, czynią z książki podręcznik uniwersalny, który pomoże nie tylko nauczycielowi w każdym typie szkoły, ale odda wielkie usługi każdemu, kto zajmuje się nauczaniem i ćwiczeniem pływaków.

Podręcznik ujęty jest w 2 częściach. I część obejmuje rozważania związane z wartością wychowawczą pływania jako obowiązkowego przedmiotu nauczania w szkole, metodę nauczania, tereny do nauki pływania i przybory pomocnicze oraz wskazówki i przepisy higieniczne. II część obejmuje zasób materiału, który ujęty jest w 3 stopniach nauczania.

Pierwszy stopień nauczania, przez odpowiednie zestawienie materiału ćwiczebnego doprowadza do umiejętności utrzymywania się na wodzie. Materiał ćwiczebnny na tym stopniu składa się z działu „ćwiczeń ogólnie oswajających” i z działu „ćwiczeń specjalnych”. W pierwszym — są zawarte zabawy i ćwiczenia w wodzie o charakterze zabawowym; autor oparł go o materiał ćwiczebnny gimnastyki, gier i zabaw wskazując jednocześnie na sposoby jak nauczyciel może samodzielnie ćwiczenia te dobierać i rozbudowywać. W drugim dziale są zestawione ćwiczenia o charakterze bardziej ścisłym, które na podstawie osiągniętych (przez I dział ćwiczeń) wyników — wprowadzają ćwiczących w stadium swobodnego utrzymywania się na wodzie.

Drugi stopień — naucza poprawnego, stylowego pływania w każdej pozycji ciała, a więc na piersiach, plecach, boku oraz w postawie pionowej. Są tu uwzględnione najważniejsze sposoby pływania, a więc kraul, żabka i pływanie ratownicze.

Trzeci stopień nauczania usprawnia umiejętności pływackie i podnosi je do perfekcji przez odpowiedni stylowy i kondycyjny trening, naukę startów, nawrotów, nurkowania, skoków do wody, ratownictwa i piłkę wodną. Poszczególne stopnie nauczania dostosowane są do właściwości fizycznych jak i psychicznych poszczególnych okresów rozwojowych młodzieży.

Układ poszczególnych działów pływania uwzględniła najpierw opis tego działu, a potem metodę nauczania wraz z obszernym, odpowiednio dobranym materiałem ćwiczebnym. Materiał nauczania jest bogato ilustrowany, rysunki podane są przeważnie w sposób filmowy. Opisy działów są wszechstronne, a mimo to zwięzłe, jasne bez niedomówień uwzględniają one również elementy zawodnicze, które dzisiaj młodzież pasjonują.

Praca jest bardzo cennym wkładem w polskiej literaturze wychowania fizycznego. Jest to pierwszy podręcznik pisany wyłącznie dla szkoły i to z dużą znajomością jej warunków i potrzeb. Podręcznik poza wskazówkami metodycznymi i wychowawczymi, które przewijają się przez wszystkie rozdziały, daje nauczycielowi niezwykle bogaty zasób materiału, który umożliwia nauczanie pływania przez wszystkie lata szkolne w sposób systematyczny, ciągły, wesoły i stale urozmaicony. Ćwiczenia te mają też i ogólne rozwojowe zadania. Praca jest oparta na współczesnej najlepszej światowej literaturze pływania, na dokładnej znajomości przedmiotu i doświadczeniu pedagogicznym. Strona wychowawcza jest należycie uwypuklona, język poprawny, treść uzgodniona z wytycznymi programów szkolnych.

Potrzeba nauczania i spopularyzowania pływania jako niezbędnej umiejętności w życiu jest bardzo wielkiej wagi wypełnienie tego zadania znako-

miecie ułatwia ten podręcznik, to też powinien on się znaleźć w rękach każdego wychowawcy fizycznego, zarówno w szkole powszechnej jak i średniej oraz w każdej bibliotece szkolnej.

Omawiany podręcznik nauki pływania, jest już drugą większą pracą autora. Pierwsza traktowała o narciarstwie i zyskała duże uznanie i zainteresowanie wychowawców fizycznych. Obie prace są utrzymane w analogicznym układzie i konsekwentnie rozwijają myśl przewodnią autora — dewizą której jest właściwe ujęcie, usystematyzowanie i postawienie sportów w szkole.

*J. Lechowski.*

**S t a n i s ł a w S z y m b o r s k i.** *Dniestr z dopływami, Prut i Czeremosz.* Przewodnik dla turystów wodnych. Lwów (Książnica - Atlas) 1937—m. 8ka.

Przewodnik ten składa się z 10 tomików, z których każdy zawiera kilkanaście stron mapek z opisami technicznymi i krajoznawczymi. Zesz. I zawiera część ogólną (wiadomości ze świata roślinnego i zwierzęcego, folklor, kwestie obozowania i t. p.), zaś dalsze opisują: Dniestr, Wereszyce, Seret, Stryj, Świce, Łomnice, Bystrycę, Prut i Czeremosz. W I. zesz. znajduje się luźna mapka całego terenu z odpowiednimi cyframi reszty zeszytów. Każdy tomik zawiera na początku objaśnienia znaków (mosty, kładki, niebezpieczne miejsca, urzędy pocztowe, przystanie, rodzaj brzegów itd., oraz profil podłużny danego odcinka, poczem następują szczegółowe mapki trzykolorowe w podziałce 1 : 80000. Na poszczególnych mapkach podano kilometrąż możliwie dokładny oraz krótkie opisy krajo — i ludoznawcze danej okolicy. Dla jasności otoczono opisy techniczne czerwoną obwódką, co ma nie małe znaczenie praktyczne w trudniejszym terenie. W każdej książeczce pozostawiono na końcu kilka białych kartek dla osobistych notatek i uzupełnień. Cały układ przewodnika świadczy o tem, że opracował go doświadczony turysta, to też należy przypuszczać, że to piękne i pożyteczne wydawnictwo znajdzie się w rękach każdego turysty - kajakowca.

*Mgr. Ł. Lange*

## • ROZMAITOŚCI

**Wielkie przygotowania do Lingiady w r. 1939.** Uroczyste otwarcie, środa dnia 20 lipca. „Gymnastikbladet” nr 17, r. 1938.

Przygotowania prac organizacyjnych do Lingiady w Sztokholmie w jubileuszowym roku 100-letniej rocznicy śmierci P. H. Linga są w pełnym toku.

Oficjalne zaproszenia wyjdą z druku w najbliższym czasie w językach: szwedzkim, niemieckim, angielskim i francuskim.

Wysoki protektorat Lingiady objął król, drugi protektorat następcą tronu, a książę Gustaw Adolf objął przewodnictwo honorowego komitetu Lingiady i będzie obecny na najważniejszych i reprezentacyjnych zebraniach.

Program w głównych zarysach przedstawia się następująco:

20 lipca uroczyste otwarcie Lingiady z defiladą wszystkich biorących czynny udział międzynarodowych zespołów gimnastycznych,

20—23 lipca światowe święto gimnastyki,

24—27 lipca światowy kongres wychowania fizycznego,

28 lipca wycieczki,

29 lipca do 4 sierpnia międzynarodowy obóz w okolicach Malma hed.

Komitet organizacyjny m in. służy pomocą organizatorom kongresów, obchodów, obozów innych państw.

Nie mniej jak 14 różnych komitetów wchodzi w skład głównego komitetu organizacyjnego, by rozwiązać wszystkie rozliczne zadania.

Miasto Sztokholm przygotowuje się do wydania wielkiego bankietu w Złotej Sali ratuszowej z okazji Lingiady.

Komitet organizacyjny nawiązał korespondencję z wielu krajami celem przygotowania grup reprezentacyjnych.

Przygotowuje się wielkie wydawnictwo, obrazujące jak system Linga zwycięsko zdobył świat. Ministerstwo spraw zagranicznych przez poselstwa we wszystkich krajach stara się o materiały w postaci fotografii, obrazów, artykułów itp. do tego wydawnictwa. Grecja nadesłała już wielką paczkę z fotografiami, obrazującymi jak szerokie stanowisko w świecie zdobyła gimnastyka Linga.

(wedł. „Gymnastikbladet” tłum. A. P.).

---