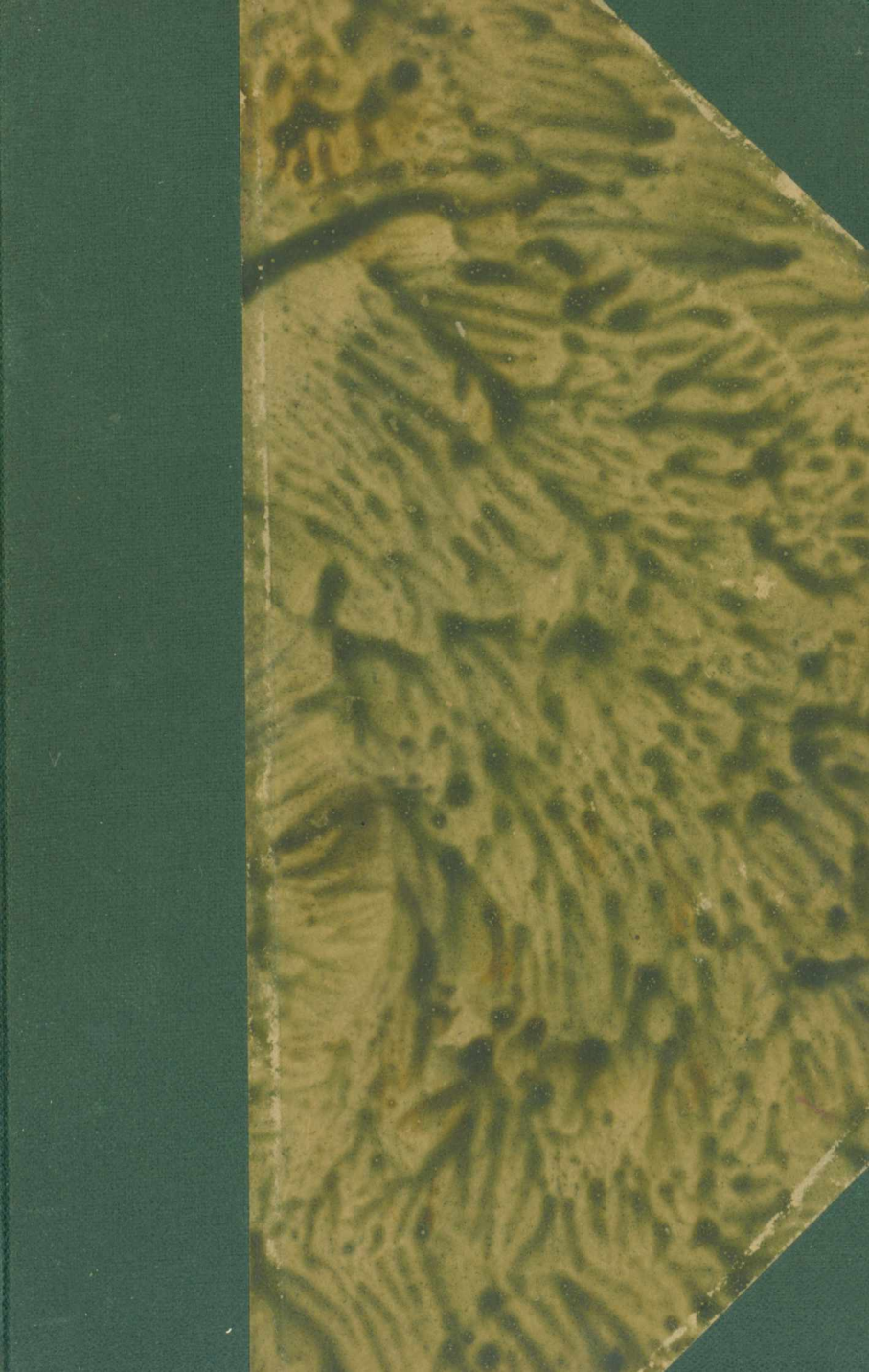


V71305477
XK00113871 4

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800062137

47124

BIBLIOTEKA
WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KRAKOWIE
Nr inw. 21132

ELLI BJÖRKSTEN

GIMNASTYKA KOBIET

CZĘŚĆ I

TŁUMACZYŁA Z DRUGIEGO WYDANIA SZWEDZKIEGO
JADWIGA MAYÓWNA

Tw 232

KRAKÓW 1929
NAKŁADEM DZIAŁU WYDAWNICZEGO STUDJUM
WYCH. FIZYCZNEGO UNIW. JAG. W KRAKOWIE

1158/1

WYDANO Z ZASIŁKIEM PAŃSTWOWEGO URZĘDU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO



1158

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

KRAKÓW — DRUK W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI

796.41-055.2 (07)

SPIS RZECZY

Str.

Od tłumaczki 5
Przedmowa autorki do I wydania 7
Przedmowa autorki do II wydania 8
Słowo wstępne 9

ROZDZIAŁ I

ANALIZA LEKCJI GIMNASTYKI 27

§. 1. PROGRAM LEKCYJNY 27
A. Strona fizjologiczna ćwiczeń 28
B. Strona architektoniczna ćwiczeń . . 33
C. Strona estetyczna ćwiczeń 41
D. Strona psychiczna ćwiczeń 57
E. Zagadnienia, odnoszące się do normalnego programu lekcyjnego 69
I. Normalny program lekcyjny w ogólnych zarysach 70
II. Krótki przegląd fizycznych i psychicznych wartości ćwiczeń 73
III. Przejście z jednego programu do drugiego . . . 95
IV. Zmiany w układzie programu lekcyjnego 97

§. 2. OGÓLNE WYTYCZNE NAUCZANIA 103
A. Plany nauczania 106
a) Wzór lekcyjny 106
b) Plan roczny 108
B. Porządek i karność 109
C. Metody nauczania 112
a) Objaśnienia 113
b) Okazywanie 114
c) Doskonalenie formy ćwiczeń 116
d) Obrazowość 119
e) Muzyka 124
f) Poprawa błędów 126
g) Samodzielna praca uczenic 129
h) Podział ćwiczących na zastępy 130

D. Wskazówki higjeniczne 135
a) Sala gimnastyczna 135
b) Ubiór gimnastyczny 138
c) Stosunek gimnastyki do ogólnego planu nauki . . 139
§. 3. ROZKAZODAWSTWO 139
A. Technika rozkazodawstwa 144
B. Rozkazodawstwo ze stanowiska muzycznego 152
§. 4. OSOBA NAUCZYCIELKI 168

ROZDZIAŁ II

GIMNASTYKA DLA RÓŻNYCH OKRESÓW WIEKU 174
A. Dzieci od 5–8 lat 174
B. Lata od 8—11 roku 190
C. Lata od 11—13 roku 193
D. Wiek dojrzewania od 13—16 roku 195
E. Lata po okresie przejściowym 203

ROZDZIAŁ III

RUCHY KONTROLNE 205
I. Ruchy kontrolne, sprawdzające poprawną formę ćwiczeń oraz izolację mięśni 210
A. Kontrola czy ruch został wykonany w należytym punkcie kręgosłupa 211
B. Kontrola niepotrzebnych przyruchów 215
II. Ruchy dodatkowe 217
A. Ruchy dodatkowe ramion 217
B. Ruchy dodatkowe nóg 226
III. Kontrola kierunku i rozciągłości dróg ruchu 226
A. Kontrola wzrokiem 227
B. Kontrola myślą i wzrokiem 234
IV. Czynniki ożywiające 236
A. Głos 237
B. Przytupywanie 239
C. Klaskanie 239
V. Małe ruchy kontrolne 240
A. Swobodny układ ciała przed i po ćwiczeniach . 241
B. Oznaczanie zarysów ciała 243
C. Wskazywanie punktów wierzchołkowych ruchu . 245

OD TŁUMACZKI

Książka Elli Björksten p. t. «Gimnastyka kobiet» wywarła na mnie tak silne wrażenie, że nie mogłam oprzeć się chęci jej spolszczenia i dania jako drogowskazu wzrastającym z roku na rok zastępom kobiet, poświęcających się pracy wychowania fizycznego młodzieży żeńskiej.

W dziele tem wypowiedziała autorka swe ideje z ogromnem zrozumieniem potrzeb ustroju psychicznego i fizycznego kobiet, a przytem z niesłychanym entuzjazmem i umiłowaniem przedmiotu, przedstawiając zarazem metody pracy, dorobek swych dwudziestokilkoletnich obserwacyj i doświadczeń. — Cenna nad wyraz książka Elli Björksten daje to, czego nie dały dotąd żadne inne prace z tego zakresu. Obok starannie opracowanego materjału naukowego, objaśnień i wskazań metodyczno-dydaktycznych, kładzie w niej autorka duży nacisk na konieczność gruntownego i wszechstronnego przygotowania młodych sił nauczycielskich do tego szczytnego i odpowiedzialnego zawodu. Rola nauczycielki gimnastyki nie może według niej ograniczać się jedynie do wyrabiania sprawności cielesnych, musi sięgać głębiej, iść w dziedzinę ducha i na równi z przedmiotami nauki w szkole przyczyniać się do budowania podstaw charakteru moralnego młodzieży.

Poetyczny styl, wytworna, niekiedy nawet wyszukana forma literacka, niemożność oddania w języku polskim bogatego zasobu, dotąd jeszcze u nas niewprowadzonych terminów technicznych, wymagających stworzenia neologizmów, utrudniały i opóźniały wyda-

nie polskiego przekładu. Dopiero osobiste zetknięcie się z Elli Björksten i z jej metodami prowadzenia gimnastyki, ułatwiło mi trudne zadanie tłumaczenia i ośmieliło do wydania drukiem przekładu. Świadoma wielu błędów i niedociągnień, które chyba dopiero drugie wydanie może usunie, zwracam się do tych wszystkich, którzy tak gorliwie pracują nad wychowaniem fizycznem kobiet, by zechcieli ustalić nazwy polskie nowych ruchów i ćwiczeń.

Wam zaś, młode koleżanki i następczynie daję w ręce tę pracę w nadziei, że skieruje ona wasze wysiłki na drogę sumiennej pracy w duchu szlachetnych usiłowań autorki. Niech u nas w Polsce wychowanie fizyczne kobiet nie zbacza z torów gimnastyki szwedzkiej, której doskonałym wykwitem jest metoda Elli Björksten.

Niech mi wolno będzie wyrazić tu moją wdzięczność i podziękowanie tym, których rady i pomoc były mi bodźcem do przezwyciężania licznie nastręczających się trudności. Serdeczne więc podziękowanie wyrażam JWP. Wizytatorowi Wyrobkowi, którego usiłowaniu i pomocy zawdzięczam w przeważnej mierze, że książka dotychczas przełożona tylko z języka fińskiego na szwedzki, ukazuje się w polskim przekładzie. Dzięki także za pomoc JWPP. prof. Piaseckiemu i prof. Fignie oraz Państwowemu Urzędowi wych. fiz. i przysp. woj. za udzielenie mi subwencji na opłacenie prawa tłumaczenia i na zakupno klisz.

Jadwiga Mayówna.

Kraków, październik 1929 r.

PRZEDMOWA DO I WYDANIA

Praca niniejsza, oparta na zasadach gimnastyki szwedzkiej, jest streszczeniem myśli i idei, które zdobyłam w czasie mej 25-letniej pracy nauczycielskiej. Zdaję sobie jednak jasno sprawę z tego, że nie zdołałam nawet w przybliżeniu nadać tym myślom i ideom takiej formy, by wyrażały to, co w praktyce wydawało mi się jasne i łatwe do wyjaśnienia, a w pisemnem ujęciu przedstawiało trudności, prawie nie do pokonania.

Świadomość tych braków opóźniała wydawnictwo książki «Gimnastyka kobiet». Usilne jednak prośby, napływające zarówno z kraju, jak i z zagranicy. skłoniły mnie wreszcie do jej opublikowania, by w ten sposób przyjść z pomocą licznym zastępom nauczycielek, pracujących nad wychowaniem fizycznem kobiet.

Przedewszystkiem zwracam się tu do moich młodych uczenic z Finlandji i Danji, które w swej praktyce nauczania wykazały zainteresowanie się mą pracą.

W nadziei, że liczne niedociągnięcia tego dzieła będą traktowane pobłażliwie, ośmielam się wreszcie wydał część jego I. Poczytuję sobie za miły obowiązek wyrażenia gorącego podziękowania moim młodym koleżankom z Helsingforsu, które ułatwiły w znacznej mierze mą pracę. Za cenne rady wyrażam szczególniejszą wdzięczność dr. R. Rancken z Helsing-

forsu, wizytatorowi gimnastyki K. A. Knudsenowi i p. Elsi Thomsen z Kopenhagi.

Drogowskazem w części teoretyczno-gimnastycznej była dla mnie praca prof. Uniwersytetu J. Lindharda: «Specjalna teorja gimnastyki».

Helsingfors w listopadzie 1918 r.

Elli Björksten.

PRZEDMOWA DO II WYDANIA

Zaznaczam, że w drugiem wydaniu książki «Gimnastyka kobiet» zachowałam taki sam układ jak w poprzedniem, a jedynie tylko w podziałach o ćwiczeniach kontrolnych wprowadziłam niektóre zmiany, dodając nowe objaśnienia z odpowiedniemi rycinami.

W nadziei, że z równą pobłażliwością książka zostanie przyjęta, oddaję ją do rąk publiczności.

Helsingfors w maju 1926 r.

Elli Björksten.

SŁOWO WSTĘPNE

Zdumiewająca jest potęga ducha nad ciałem. Duch przeto winien zawsze panować.

Goethe.

Wychowanie fizyczne, którego zadaniem jest wzmacnianie i rozwijanie ciała, aby człowieka cieleśnie i duchowo uczynić zdolnym do życia, zdobywa w obecnych czasach coraz większe uznanie, choć jego znaczenia kulturalnego niedość się jeszcze docenia.

Wychowanie fizyczne musi być uznane jako organiczna część wychowania. Ma ono równie wielkie zadanie, jak wychowanie intelektualne i moralne i takie same znaczenie, jak tamte.

Wieki całe nie rozumiano potrzeby zachowania jednolitości w wychowaniu. Brak harmonji między wychowaniem fizycznem a intelektualnem wyrządził niemało złego, — do naprawy tego zła dążyć muszą nasze czasy.

Nieharmonijne wychowanie wycisnęło swe piętno na nas, ludziach obecnej doby, wstrzymując w rozwoju wiele zdolności, które w odpowiednich warunkach mogły się były rozwinąć. Biadanie nad tym faktem nie wystarczy, należy przedewszystkiem wykryć przyczyny zła i według najlepszych sił i możności wprowadzić w czyn nasze pojęcia, zgodnie z ideałem, jaki stawiamy wychowaniu.

Jakiż jest cel wychowania?

Ognistemi głoskami wypisany przed oczyma naszej duszy, świeci nakaz: «człowiek».

Wychowanie powinno kształtować ludzi! — ludzi

pod względem cielesnym: silnych, zdrowych, wytrwałych w pracy, *pod względem duchowym:* myślących, energicznych, nieugiętej woli, ludzi umiejących przekształcić świat zewnętrzny w duszy, a treść zaczerpniętą zmysłami uszlachetnić i przeistoczyć na najwyższe etyczne wartości.

Im piękniejszy i bogatszy świat wewnętrzny, im zgodniejszy z wysokiemi zasadami życia, tem lepiej może przeniknąć i opanować nasze myśli i czyny.

Gdyby między duszą i ciałem panowała zupełna harmonja, spełnione zostałoby idealne pojęcie człowieka, człowieka nietylko intelektualnie i fizycznie stojącego wysoko, lecz posiadającego także radość życia i gorące serce. System wychowania naszych czasów ponosi niestety dużą część winy przez zahamowanie rozwoju ludzkości.

Nieproporcjonalność między wychowaniem cielesnem a duchowem jest widoczna na każdym kroku.

Dawno już odbiegliśmy od wielkiego pojęcia jedności, którą Grecy potrafili wcielić w istotę wychowania. Prastary symbol trójkąta równobocznego, o podstawie wyrażającej ciało, a obu bokach wyrażających umysł i duszę, był wzorem, według którego starożytni Grecy wypracowali swój system wychowania, starając się jego zasady urzeczywistnić, co też udało im się w znacznej mierze. Dlatego też dawni greccy obywatele mogą nam w tym kierunku świecić przykładem. Cenimy również wysoko wielkich filozofów tego narodu, podziwiamy wspaniałą, dotąd niedościgłą sztukę. Starożytność jest źródłem żywej wody, z której dotąd skwapliwie czerpiemy.

Wszelką jednostronność, czy odnosi się ona do cielesnego, duchowego, czy też intelektualnego wychowania należy potępić, gdyż nie prowadzi *do harmonji.* W naturze wszystko podlega ścisłym prawom. Każde ich przekroczenie mści się, choć nie jesteśmy dość jasnowidzący, by móc zgłębić przyczynę a określić skutek.

Ciało jest dla nas, istot ziemskich niezbędną powłoką i narzędziem duszy. Świętym więc naszym obo-

wiązkiem powinna być dbałość o nasz ustrój fizyczny, by stał się godnem jej mieszkaniem.

Wszelki niestosunek czynności cielesnych do duchowych rzuca ponury cień na funkcje duchowe.

Przesadne i jednostronne wychowanie fizyczne przeradza się w atletyzm — surowe siły rozwijają się kosztem inteligencji, kultury ducha, nie sprzyjając harmonijnemu rozwojowi. Nawet cieleśnie atleci nie zawsze są zdrowi. Przesadne wyrobienie siły mięśniowej działa niekorzystnie na rozwój jednych organów, prowadząc częściowo do ich przerostu, podczas gdy inne wstrzymują się w swym rozwoju. W ten sposób doprowadzają się ludzie do przedwczesnego zużycia.

I pod tym względem możemy zaczerpnąć wiedzy u Greków. Pełna umiaru, szlachetna kultura ciała, przeradzając się zczasem w brutalne próby siły, w zapasy, przyczyniła się do upadku Grecji.

Nam trzeba, nie przesadnych i jednostronnych ćwiczeń cielesnych, ale raczej *prawdziwej, zdrowej kultury i wychowania fizycznego.*

Niemniej jednak surowo należy potępić jednostronne uwzględnianie tylko wychowania intelektualnego. Wyłączną pracą intelektualną nie osiągnie się pełni rozwoju mózgowego. Na mózg należy również działać w sposób materjalny i podtrzymywać jego zdolność funkcjonalną, by mogły powstawać zdrowe myśli a nie przedwcześnie tylko jakieś odbłyski tego, coby być mogło i być powinno.

Pojęcie młodości, które powinno wyrażać się przez pięknie i harmonijnie rozwinięte ciało, duszę rozbudzoną, zdolną do wszystkiego, co wielkie i dobre, mózg wykarmiony jasnemi, czystemi myślami, silny charakter i wolę, która umie torować sobie drogę i stwarzać nowe wartości życiowe, rzadko niestety spotyka się w naszych czasach.

Wychowanie cielesne, ta podstawa całokształtu wychowania jest, jak już wspomniano, zbyt zaniedbane. Od kolebki, niekiedy nawet i przed urodzeniem, powstrzymuje się zdrowy rozwój organizmu dziecka. Z początku cierpi na tem tylko ciało i jego organy, po-

woli jednak, gdy budzić zaczyna się świadomość, przenoszą się złe warunki cielesne na życie duchowe dziecka. Dziecko wątłe, cierpiące na ogólne niedomaganie, jest drażliwe a gdy tych niekorzystnych fizycznych warunków nie usunie się, ten stan podniecenia ryje z biegiem lat głębokie rysy w duszy dziecka. Staje się ono kapryśne, nieopanowane, złośliwe. Za gwałt zadany życiu w ten lub inny sposób, musi wcześniej lub później przyjść kara.

Wielką część winy za wadliwe cielesne wychowanie a tem samem pośrednio i duchowe ponosi dom rodzicielski, w niemniejszym jednak stopniu i szkoła.

W szkołach fińskich brak jeszcze zrozumienia, jakie środki wychowawcze należy stosować, aby dziecko wyrość mogło na harmonijnie rozwiniętego człowieka. Za wielki jeszcze niestosunek panuje między intelektualnem a cielesnem wychowaniem. W szkołach średnich na mniej więcej 30 godzin nauki szkolnej przypada 2, najwyżej 3 godziny na gimnastykę i gry [1]). Przez wiele godzin dziennie zmusza się dziecko do bezruchu celem wtłoczenia mu wiadomości z różnych zakresów wiedzy i to właśnie w tym okresie, w którym potrzebuje jak najwięcej ruchu. Młody umysł nie może wchłonąć i przetrawić tego wszystkiego, co mu podają i wtedy staje się to martwą, nie zaś żywą wiedzą. Nowożytna szkoła utrudnia sobie zadanie przez to, że udzielając wielu najrozmaitszych przedmiotów, nie ma czasu na te, które według jej pojęcia nie działają bezpośrednio na kształcenie inteligencji. Błąd to podwójnie zgubny, który w uderzający sposób oświetla przeoczenie największej siły wychowania, t. j. potrzeby w niem jednolitości.

Czas poświęcony racjonalnemu wychowaniu fizycznemu nie jest nigdy stracony, wynagradza go bowiem przy nauce zdrowsza wrażliwość zmysłów, większa zdolność mózgu zachowania w pamięci i przeisto-

---

[1]) W 1917 r. dyrektorki i nauczycielki żądały zmniejszenia liczby godzin gimnastyki z 3 godzin na 2 tygodniowo. Pp. aut.

czenia tego, co objął w praktyczną i prawdziwą mądrość życiową. Dlatego też powinno być obowiązkiem każdego wychowawcy nauczyć się poznawać te fizyczne warunki, które rozwijają nietylko ciało, lecz także intelekt i moralność. «Powinniśmy kształcić nietylko sam mózg, nietylko samo ciało, ale całego człowieka» (Montaigne).

Biorąc pod uwagę wychowanie fizyczne w *szerokiem* pojęciu tego słowa, muszą wychowawcy zarówno w domu, jak i w szkole, zgodnie i w rozsądny sposób dbać o wszystkie środki sprzyjające rozwojowi i zdrowiu dziecka, t. j. *o światło, świeże powietrze, dostateczne pożywienie, hartowanie, czystość, ruch, dobre, stałe przyzwyczajenia* itp., niemniej także starać się o zmianę między *pracą, rozrywką a spoczynkiem, między bezruchowym wysiłkiem intelektualnym a zorganizowanemi ćwiczeniami cielesnemi* (gimnastyką, zabawą i sportem).

Wychowanie fizyczne *w ściślejszem znaczeniu* tego słowa obejmuje ćwiczenia cielesne, mające na celu *harmonijny rozwój ciała i duszy w kierunku zdrowia, piękna i siły.* Przez te ćwiczenia cielesne rozumiemy gimnastykę. Niniejsza praca ma na celu bliższe wyjaśnienie zasad gimnastyki. Przedtem jednak konieczne jest uwydatnić w głównych zarysach znaczenie przytoczonych twierdzeń o bezpośrednim wpływie ćwiczeń cielesnych na rozwój mózgu.

Na krótko przed urodzeniem waży mózg płodu $^1/_5$ całej wagi, podczas gdy u dorosłego osobnika stanowi tylko jego $^1/_{50}$ część. Mózg noworodka jest duży, ale powierzchnia kory mózgowej stosunkowo gładka nie posiada licznych zwojów mózgowych, które widać w mózgu dorosłego człowieka. Podczas gdy ciało rozwija się ilościowo, mózg przeciwnie jakościowo. Im więcej zwojów i im głębsze bruzdy, tem większa rękojmia wyżej rozwiniętego życia duchowego. W mózgu postępuje powoli rozwój komórek i włókien nerwowych, umożliwiając zarazem rozwój świadomości życiowej. Do niedawna twierdzono, że tylko ośrodki zmysłowe, to znaczy ośrodki wzroku, słuchu, smaku itp.,

są ośrodkami apercepcyjnemi (spostrzeżeń), podczas gdy jedyne zadanie ośrodków ruchu polega na działaniu zapomocą włókien nerwowych na mięśnie. Obecny stan wiedzy odrzucił to zapatrywanie, wykazując mianowicie, że cała wielka sfera, obejmująca ośrodki ruchowe (sfera Rolanda) narówni z ośrodkami zmysłów, znajdującemi się w substancji kory, stanowi także siedlisko apercepcyj, które odbiera się zmysłami *dotyku i mięśniowym*, t. j. apercepcyj (spostrzeżeń), dostarczających nam ogólnych pojęć o naszem ciele, o położeniu kończyn, intensywności pracy mięśniowej, obszerności i kierunku ruchów, pojęć, które umożliwiają nam orjentowanie się co do ciała. Dzięki tym pierwotnym wyobrażeniom zmysłowym nabiera człowiek swych pierwszych pojęć o czasie i przestrzeni.

Pomiędzy różnemi sferami kory mózgowej rozwijają się powoli *drogi kojarzeń* (drogi assocjacyj) tak, że zczasem ośrodki psychomotoryczne (ruchowe), psychosensoryczne (czuciowe) oraz ośrodki kojarzeń stanowią przy wykonywaniu czynności wspólną całość.

Myśli i wola są zależne od ośrodków assocjacyjnych, ale cały materjał, od którego zależą ich czynności, wszystko co daje nam pojęcie o świecie zewnętrznym, o nas samych jest zaczerpnięte z ośrodków psychomotorycznych i psychosensorycznych kory mózgowej.

«Duże znaczenie funkcjonalne centrów Rolanda dozwala przypuszczać — mówi prof. fizjologji Jan Demoor — że sfera ta bierze wybitny udział w czynnościach assocjacyjnych centrów, a więc w myślach, woli i czynności twórczej».

«Rozwój komórek nerwowych w całym okresie dojrzewania człowieka zależy w wysokim stopniu od czynności tych organów, które stoją w związku z różnemi centrami. Praktyczna psychologja i patologja wykazują dużą ilość faktów, potwierdzających to twierdzenie. Jeżeli zeszyje się razem powieki młodemu zwierzęciu, odpowiednie ośrodki w mózgu nie rozwiną się tak jak przy oku otwartem, a gdy przetnie się nerw, również odpowiednia sfera kory pozostanie w swem

pierwotnem stadjum rozwoju. Podniety, dochodzące do nerwów i przez nie przenoszące się do mózgu, są jedynym środkiem rozwijania odpowiedniego ośrodka mózgowego. Gdy ustaną podniety, ośrodki ulegają zanikowi».

Co się zaś tyczy najważniejszych i najobszerniejszych ośrodków substancji kory — centrów Rolanda — ruch jest jedynym czynnym środkiem, który może doprowadzić do rozwoju tych komórek i do ich normalnego wydoskonalenia (Demoor).

«Ruchy — mówi Demoor — stanowią nasz pierwotny materjał psychiczny». Wywołują one w mózgu najbardziej zawiłe i najelementarniejsze spostrzeżenia (apercepcje), są jedną z najbardziej dominujących przyczyn kojarzenia idei dla powstania myśli i woli. «Możemy twierdzić, — mówi dalej — że objawy naszej woli, ten najwyższy wyraz naszego psychicznego życia i najbardziej charakterystyczny dla naszej osobowości, posiadamy głównie dzięki naszym *ośrodkom ruchu*».

Demoor i inne powagi naukowe utrzymują, że dziecko pozbawione *zmysłu mięśniowego* nie dochodzi nigdy do pełnego rozwoju intelektualnego, gdy przeciwnie utrata jednego lub wielu innych zmysłów nie wpływa na jego normalny duchowy rozwój.

Dlatego też z naukowego punktu widzenia należy żądać stanowczo znaczniejszego miejsca dla ćwiczeń cielesnych, ażeby systematycznie wyrabiać mogły zmysł mięśniowy i przyczyniać się do rozwinięcia myśli i woli. «Ten, który wchodzi do sali gimnastycznej, przychodzi zarówno, by rozwijać swój mózg, jak i swe mięśnie» — mówi Demoor — dodając, że «cała siła twórcza jest opanowana przez ruch, nauka wykazuje to a praktyka potwierdza. Słuszną więc jest rzeczą, byśmy żądali dla ćwiczeń cielesnych wydatniejszego miejsca w wychowaniu.

Skąpo ograniczony czas, jaki kulturalne społeczeństwa przeznaczają na racjonalną opiekę nad ciałem, wymaga od nauczycieli gimnastyki, aby ćwiczeniami, uporządkowanemi według określonych zasad,

zastępowali w możliwie największym zakresie dobre wpływy wszechstronnych ćwiczeń, spotykanych w swobodnem, naturalnem życiu.

Ponieważ jednak wielka ilość ruchów, wykonywanych przez ludzi, jest bez znaczenia lub ma tylko bardzo małą wartość dla celów gimnastyki a czas dla osiągnięcia tych celów jest bardzo ograniczony, musi się wybierać tylko takie ćwiczenia, które są istotnie skuteczne i które najkrótszą drogą prowadzą do celu.

Zadanie ćwiczeń gimnastycznych w głównym zarysie jest więc następujące:

a) zaspokojenie potrzeby ruchu przez ćwiczenia, które w wszechstronny sposób przećwiczając wszystkie części ciała, działając nań zarazem wzmacniająco i ożywczo a podnoszą ducha;

b) przyczynianie się do wyrobienia postawy i gibkości;

c) rozwijanie siły i wytrzymałości w pracy;

d) wyrabianie możności wykonywania swobodnych, harmonijnych ruchów, przyczynianie się do lepszego zrozumienia poczucia formy i energji;

e) wzbudzanie poczucia porządku, punktualności, wyrabianie opanowania woli i siły czynu;

f) zwalczanie skłonności do miękkości, budzenie zamiłowania do zdrowego, dzielnego życia.

Ażeby móc w praktyce spełnić te rozległe zadania gimnastyki, musi się żądać od nauczycielki ćwiczeń cielesnych dokładnych, fachowych wiadomości. Oprócz tych jednakże, które bezpośrednio odnoszą się do gimnastyki, musi ona posiadać zarówno jak i inni nauczyciele, wiadomości z *zakresu pedagogji łącznie z psychologją*.

Fachowa wiedza jest sama dla siebie nie wystarczająca, musi się stawiać także wysokie wymagania co do ogólnego wykształcenia. Gimnastyka spełni bowiem o tyle tylko swe istotne zadanie, o ile nauczycielka zrozumie i odczuje, że swemi metodami nauczania ma działać nietylko na mięśnie i stawy, czyli w zakresie gimnastyki dostosowanej jedynie do fizycznych potrzeb człowieka, lecz że praca jej głębiej sięgać winna.

Nauczycielka gimnastyki ma bowiem dużo sposobności do rozwijania u swych wychowanków równocześnie *sił intelektualnych i moralnych.*

Może ona np. przy nauce gimnastyki dawać w formie zabawy podstawowe wiadomości z wielu dziedzin wiedzy, wpajać nawet wartości moralne, jak odwagę, rycerskość, uczynność i t. p.

Z pomiędzy przedmiotów ogólnokształcących, które nauczycielka gimnastyki powinna posiadać, można tu wymienić szczególnie wiadomości z dziedziny estetyki. Każdy wyraz pełnowartościowej sztuki przejmuje nas głęboko, czy odnosi się on do literatury, czy muzyki, dramatu, tańca itp. Natura i sztuka posiadają cudowną moc działania na naszą duszę, odświeżania uczuć i myśli, wzbudzania w nas stanów emocjonalnych. W rzeźbie postawy i ruchy postaci rzeźbionych wzbudzają w nas takie stany duszy, jakie wyrażają się w tychże postawach i ruchach — a w wielkich rysach przyrody możemy rozpoznawać jakby przejawy duszy, t. zn. zdaje się nam, że rozpoznajemy postawy i ruchy, które będąc wyrazem danych uczuć wywołują w nas takie same uczucia[1]).

Im nauczycielka ma więcej rozwinięte poczucie formy i piękna, tem więcej może w swej gimnastyce nietylko plastycznemi i pięknemi ćwiczeniami, lecz także drogą psychiki podnieść znaczenie swego nauczania.

Może się komuś wydawać, że te wymagania stawiane nauczycielce gimnastyki są zbyt wygórowane. W gruncie rzeczy — wcale nie. Musimy bowiem dążyć do tego, żeby kształcić nie instruktora i komendanta dawnego wojskowego typu, lecz w instytutach, kształcących gimnastów, wychować młode nauczycielki według nowych wyższych ideałów, któreby lepiej, niż dawne, odpowiadały naszym wymaganiom w kierunku pedagogicznym, psychologicznym i ogólnoludzkim. Bo gdyby nawet jakiś system gimnastyki posiadał jak największe zalety, nie chroniłoby go to od wy-

[1]) Hirn: Życie estetyczne.

Biblioteka Jagiellońska Biblioteka Główna w Krakowie

paczenia, o ile nauczycielka swą osobowością i swem nauczaniem nie umiałaby go zrealizować.

Niewątpliwie, nauka gimnastyki powinna wzbudzać większe zainteresowanie u wychowanków, niż to dotąd bywało. Obecna gimnastyka nie odpowiada dziecku do tego stopnia, jakby odpowiadała, gdyby była dobrze prowadzona; odpowiadać zaś powinna i może przez swe bliskie powinowactwo z potrzebą ruchu młodzieży i dzieci.

W ankietach, przeprowadzonych w różnych krajach, jakie przedmioty najwięcej zajmują młodzież, gimnastyka występowała często na trzeciem lub czwartem miejscu, a tam, gdzie prawdopodobnie nauczyciele niedbale naukę prowadzili, występowała na znacznie dalszem. Bezwątpienia, z ogólnego punktu widzenia, takie sklasyfikowanie nie może być uważane za niekorzystne, ale z naszej strony i gdy się wczujemy w naturę dziecka i jego zainteresowania, inaczej się rzecz przedstawia.

Braku zainteresowania po większej części szukać należy w *zbyt małej liczbie godzin*, przeznaczonej na ten przedmiot w rozkładach lekcyj. Dzieci mają za mało ruchu i nie są do niego przyzwyczajone, czego naturalnem następstwem jest łatwo występujące zmęczenie. Ten, który tylko czasem ujdzie milę drogi, jest zmęczony, ale ten, który codzień zaprawia swe ciało dłuższemi przechadzkami, staje się wytrzymałym i odczuwa silną potrzebę ruchu, gdyż jest to dlań koniecznym warunkiem zdrowia.

Braku zainteresowania szukać należy również nietylko w zbyt małej liczbie godzin przeznaczonych na gimnastykę, lecz także w przeciążeniu *pracą umysłową*. W mózgu gromadzi się w czasie jednostronnej pracy umysłowej dużo produktów znużenia. Uczenice klas wyższych przychodzą z tego powodu zbyt przemęczone i niechętne na lekcje gimnastyki, aby można je było odrazu wyrwać z tego nastroju i ażeby mogły znaleźć zadowolenie w ćwiczeniach cielesnych.

Należyte ustosunkowanie pracy umysłowej i ćwiczeń cielesnych zmieniłoby zdanie biorących udział

w ankiecie, tak co do zainteresowania się, jak i chęci do tychże ćwiczeń cielesnych. Należy się spodziewać, że szkoła przyszłości zrozumie, co jest winna zdrowiu i cielesnemu rozwojowi dorastających pokoleń. Reforma teorji gimnastyki pedagogicznej jest nieodzowna, ale niewątpliwie jest ona konieczniejsza w praktycznem stosowaniu gimnastyki.

W kierunku teoretycznym badania naukowe przysporzą gimnastyce nowych, cennych punktów widzenia. Zapewne (jak to już poprzednio podano) wielu wybitnych uczonych dokonało nadzwyczajnych badań, odnoszących się do wpływu ćwiczeń mięśniowych na człowieka, ale wiedza gimnastyczna jest jeszcze zbyt młoda, by mogła choćby w przybliżeniu jasno wytłumaczyć a tem mniej ustalić dokładne podwaliny pod jej budowę. W najbliższej przyszłości jednak spodziewać się możemy daleko idących odkryć w tym kierunku, gdyż uniwersytety północne zrozumiały znaczenie tego przedmiotu i otwarły swe podwoje dla badań nad nim.

Co się zaś tyczy praktycznego prowadzenia gimnastyki, przyznać należy, że dokonano w ostatnich czasach wielu gruntownych reform co do zasobu ćwiczeń, co do ujęcia rzeczy ze stanowiska pedagogicznego, estetycznego i psychicznego, które usprawiedliwia rozszerzenie lub odrzucenie niektórych ruchów, a co najważniejsza, co do rozkazodawstwa i sposobu nauczania.

Skonstatować również można znaczną poprawę w tymże kierunku szczególniej w krajach, które zastosowały u siebie system szwedzki, dużo jednak jeszcze brakuje, aby gimnastyka stała się tem, czem być powinna i zajęła wśród innych przedmiotów szkolnych należne sobie miejsce, gdyż mimo wszystko, jak dotąd, nie przeniknęły jej jeszcze pojęcia zgodne z obecnym poziomem naukowym.

Więcej ożywczych myśli, więcej wiary i zapału dla zadań gimnastyki, więcej poważnej i rozumnej pracy celem podniesienia ideału i wprowadzenia go w czyn, oto czego nam najwięcej potrzeba, ażeby wyjść z manowców, po których od dawna błądzimy.

Zasadę: «Ciało i dusza stanowi jedność» — zaznaczali teoretycznie zawsze obrońcy gimnastyki, jak również, że zadanie gimnastyki leży w dążeniu do osiągnięcia harmonijnej jedności — praktyka jednak rzadko tylko zgadzała się z teoretycznemi wymaganiami. Przy nauce gimnastyki myślano dotąd zbyt wiele o rzeźkiem, zdrowem ciele, t. j. o zadośćuczynieniu fizycznym nakazom, które regulują i rządzą funkcjami cielesnemi.

Jest w tem zapewne dużo słuszności, gdyż zdrowe ciało wpływa w wysokim stopniu na zdrowy *rozwój życia duchowego*, ale musimy również pamiętać, że w stosunku ciała do duszy istnieje jeszcze jedna prawda, równie doniosłego a może nawet donioślejszego znaczenia, mianowicie: bezpośrednie działanie duszy na funkcje życiowe ciała.

Musimy zrozumieć, że chociaż nauka z dokładną ścisłością umie oznaczać ciśnienie krwi, bicie serca, proces spalania, ilość wydychanego i wdychanego powietrza, pracy nerwowej, wydzielania, obliczać ilościowo i jakościowo pracę mięśni przy oznaczonem ćwiczeniu gimnastycznem lub jakiejś innej pracy, nie jest to jednak wystarczające dla nas nauczycieli gimnastyki. Ciało-maszyna pracuje według praw fizycznych ale dusza posiada potęgę, której głębokiego działania nie można nigdy wymierzyć i nigdy ocenić. Ciało pozostanie zawsze sługą, dusza panem.

Nawet naukowe badania wykazują niejednokrotnie, że stany duszy wpływają bezpośrednio na ciało, że np. radość jest koniecznym czynnikiem zdrowia ciała. Pierwiastek radości jest równoznaczny z pierwiastkiem życia a pierwiastek życia to radość. Dawna mądrość wypowiada to w nieporównanie piękny sposób słowami: «Z radości wytrysnął cały ten wszechświat, z radości utrzymuje się jego potęga, w radości postępuje i radość nań czeka».

Im więcej radości zaczerpnie człowiek, tem silniej promienieje ona z całej jego istoty. Postawa staje się bardziej sprężysta, ruchy żywsze, swobodniejsze, a przez to i bardziej wymowne, głos jaśniejszy i pogodniejszy. Funkcje fizjologiczne, czynność serca, oddech

itp. funkcjonują lepiej, myśli pracują szybciej i jaśniej. Na to właśnie powinna gimnastyka w wyższym, jak dotąd stopniu zwracać uwagę.

Przy wyborze ćwiczeń powinna nauczycielka myśleć nietylko o ich *fizycznym celu*, jaki przedewszystkiem stara się przez nie osiągnąć. Systematyczne ćwiczenia, mając wzmóc funkcje życiowe, powinny być stosowane naprzemian z ćwiczeniami więcej psychicznej natury i z takiemi, które pod względem fizycznym nie przedstawiają się jako specjalnie wartościowe, ale z punktu widzenia psychicznego mają większe znacznie walory. Tu należą ćwiczenia, które działają pobudzająco, wzmacniają energję i wolę, jak ćwiczenia rytmiczne, formy zabawowe, zabawy, niektóre ćwiczenia zapaśnicze.

Pełne ożywienia i dobre nauczanie ćwiczeń cielesnych przyczynia się więcej jednak jak wszystko inne do podniesienia duchowej strony gimnastyki. Wesoły i pogodny nastrój, pokrewny wszystkiemu, co zdrowe i piękne w naturze, powinien stanowić duchową atmosferę sali gimnastycznej. Niewiele rzeczy przynieść może tyle zadowolenia ciału i duszy, jak jędrne, żywe i piękne ćwiczenia cielesne, wykonane z radością. Inteligentne, pełne ożywienia nauczanie odźwierciedla z sugestywną potęgą wszystko co zdrowe, pełne ożywienia, co spotyka człowiek na zewnątrz w swobodnej naturze.

Nauczycielka ćwiczeń cielesnych powinna przeto szeroko otwartemi oczyma, rozbudzonemi zmysłami obserwować linje, kształty, barwy i piękno ruchów w naturze i sztuce. Powinna ona zagłębiać się w naturze, uczyć się ją kochać i rozumieć, by móc wsłuchiwać się w jej potężną mowę, którą przemawia do naszej duszy.

Bystry, wesoły strumyk leśny, igranie skrzących fal na brzegu morza, spadające krople deszczu, wibrujące płatki śniegu, szemrzący wiatr, lekkie chmurki przesuwające się po przestworzu, wszystkie zjawiska w naturze mogą jej udzielać wiedzy, którą powinna wcielać w swe nauczanie.

Lekkim, sprężystym i swobodnym stanie się bieg, gdy uczenice naśladować będą strumyk leśny, zachwycającym będzie chód, przypominający igrające fale, wesoły i jasny nastrój każe odczuwać lśnienie słońca lub wreszcie natchnąć może uczenice myślą, że skaczą lub biegną z wiatrem a nawet, że przedstawiają wiatr.

Żądanie wprowadzenia *obrazowości* przy nauce gimnastyki nie jest wcale jakąś czczą fantazją. W zastosowaniu obrazów odpowiednich dla wieku i rozwoju ćwiczących, leży pierwiastek najwyższej wartości. Dobrze dobrane obrazy mogą sprowadzić do sali gimnastycznej potężne siły, które «artyzm» nauczycielki powinien przekształcić w najwyższe wartości życiowe. Czas, który nauczycielka wychowania fizycznego poświęci obserwacji natury, nie jest nigdy stracony.

W związku z nauczaniem, pozostaje jeszcze odpowiednie dostosowanie rozkazodawstwa. Wojskowy, ostry, niepodatny sposób komendy uniemożliwia w wielu razach powstawanie swobodnych ruchów.

Rozkazodawstwo jest najskuteczniejszym środkiem do osiągnięcia celu, powinno więc odzwierciedlać charakter ćwiczenia, być ożywione, natchnione, uspakajające, skupiające myśl itd.

Nawet w czysto fizycznym zakresie należy względy gimnastyczne rozważać z wielu punktów widzenia. Nie może tu być ścierpiana siła fizyczna, zdobywana kosztem *swobodnego wykonywania ćwiczeń.*

Przez swobodnie wykonywane ruchy rozumiemy *możność wykonywania ćwiczeń, zarówno prostych, jak i złożonych, z odpowiednią miarą energji tak, by jej ani za mało, ani za dużo nie stosować.* Dalej obejmuje to także *zaoszczędzanie sił, t. j. czynne winny być tylko te mięśnie, które są konieczne do wykonywania ruchu lub ćwiczenia,* wszystkie zaś inne nie powinny brać udziału w pracy. Inne odcinki ciała pozostawać mają również *odosobnione* w swej czynności i to stanowi zarazem *ekonomję sił nerwowych i mięśniowych.*

Elastyczne, swobodne ruchy wyrażają nietylko *fizyczną,* ale także *duchową swobodę* i nieugiętość. Po-

dobnie wymowny, jak ruchliwy wyraz twarzy ludzkiej, powinien być także łatwo zmienny przez ruch wyraz ciała. Niestety nie posiadamy możności subtelnego cieniowania ruchów, choć nie brak nam tej możliwości.

Czyżby ubranie krępowało nasze ruchy?! Czy może walka o byt i stąd płynące zużycie rodzaju ludzkiego byłoby przyczyną tego lub też nasze ociężałe myśli, snujące się powoli w rytm codziennego bytu?»...

Pozwólmy myślom przenieść się na łono natury i porównajmy swobodne, piękne ruchy świata roślinnego i zwierzęcego, t. zn. zwierząt żyjących na zupełnej swobodzie i tych także, których swoboda i piękno ruchów nie zostało przez człowieka celowo skrępowane: jakaż w oczy wpadająca różnica i jaka nauka co do izolacji i zaoszczędzania sił! Oto jeden z przykładów z naszego najbliższego otoczenia:

Obserwujmy żywego, ognistego, rasowego rumaka, co za *rytm, piękno i wdzięk w każdym ruchu.* Wydaje się nam jakgdyby tańczył: każde stąpnięcie wykonuje lekko i elastycznie tak, że podkowy dotykają ziemi tylko ułamkami sekund; podnosi nogi z zachowaniem zupełnego umiejscowienia ruchu: przy każdym wznosie nogi odprężają się stawy w naturalny sposób odpowiednio do ich budowy anatomicznej i właściwości ruchu; tułów, głowa i szyja lekko i sprężyście wtórują ruchowi nóg bez niepotrzebnych przyruchów. Tak wysoko rozwinięta jest możność koordynacyjna nerwów, tak odmierzona energja, którą koń w ruch wkłada i tak doskonały rytm ruchów i izolacja w subtelnej grze mięśni, że patrząc na to, zapominamy, że są to ruchy dużego i ciężkiego zwierzęcia. Jak bez przeszkody i lekko odbywa się czynność oddychania i jak w następstwie tego umiarową i wytrwałą jest praca serca. Patrzmy na podziwu godny sposób posuwania się łabędzia po wodzie — nie dostrzeżemy, prócz w kończynach, najmniejszego ruchu. Idźmy w przestworza za mewy lekkim lotem, powstałym przez spokojne, równe, plastyczne i piękne uderzenia skrzydeł!

I jeden jeszcze obrazowy (symboliczny) przykład, tym razem ze świata roślinnego. Oczy nasze obserwują drzewo, np. brzozę. Jak pięknie kołysze się drzewo w czasie wiatru! Przy najmniejszym powiewie drżą listeczki. Każdy listek porusza się niezależnie od drugiego na swój właściwy sposób. Wiatr się wzmaga, gałązki i gałęzie poruszają się, kołyszą, wznoszą swobodnie i lekko same dla siebie, ale równocześnie w jak najpiękniejszej, wspólnej harmonji. Jeszcze silniejszy wiatr się zrywa, nawet pień się kołysze ale nie zmusza to bynajmniej gałęzi, gałązek i listków, by szły za jego poruszeniami. Idą one za tym ruchem, ale wszystkie w swój właściwy sposób poruszają się swobodnie między sobą. Tak subtelny jest ten zespół, tak głęboka harmonja między temi różnemi ruchami, że człowiek spostrzega tylko jedność: drzewo poruszane wiatrem.

Gdybyśmy, ludzie, wyrabiali możność zupełnej izolacji, ruchy nasze stałyby się wyrazem lekkości, piękna i wdzięku. Mięśnie każdego odcinka naszego ciała pracowałyby w dany sobie sposób i to do pewnego stopnia zupełnie niezależnie od mięśni innych części, ale wszystkie ruchy razem wzięte dawałyby obraz harmonijnej jednolitości.

Tych, między sobą niezależnych ruchów, gimnastyka nie starała się dotąd w należytym stopniu wyćwiczyć. Zapewne, mówi się w gimnastyce o *izolowaniu* ale pojęcie to pozostawało po największej części w dziedzinie teorji. Praktykujący gimnaści ani nie odrzucili praktycznego znaczenia izolacji, ani nie chcieli zrozumieć, jakiego celowego ćwiczenia nerwowej koordynacji wymaga osiągnięcie tejże izolacji, która sprawia, że ruchy ciała stają się zupełnie swobodne. Należyte wyćwiczenie umiejscowienia ruchów zabiera dużo czasu. Przyzwyczajanie mózgu i nerwów do dokładnej, precyzyjnej, zlokalizowanej pracy postępuje tylko powoli, szczególniej u ludzi przyzwyczajonych przy najmniejszem poruszeniu posługiwać się dużą liczbą niepotrzebnych mięśni pomocniczych. A ludzi tych jest legjon i twierdzić można, że wyjątki są rzadkie. I tak np. przy najmniejszej pracy ręcznej biorą

udział mięśnie tułowia, nie mówiąc już o mięśniach twarzy.

Powodem tych wszystkich niedomagań jest to, że przy nauce gimnastyki (jak już wspomniano) nie poświęcono koniecznej uwagi lub też dostatecznego wymiaru czasu na wyćwiczenie izolacji. Zahamowało to w opłakany sposób i przeciwdziałało dobrym wpływom gimnastyki w kierunku fizycznym, jakie mogłaby była ona wywierać na oddech, akcję serca, na piękno, zdrowie i wytrzymałość.

Twarde, nieswobodne ruchy działają także niekorzystnie i w kierunku *psychicznym*, nie dopuszczają bowiem do powstawania swobodnych myśli o zdrowiu i wesołości. Prawie niemożliwe, aby wtedy myśl mogła wybiec poza ciało, pozostaje z niem zespolona i to odbija się w każdym najmniejszym ruchu. Dlatego też ćwiczenia gimnastyczne są nieraz brzydkie, choć z czysto architektonicznego punktu widzenia wykazują zupełną «poprawność linji i formy» — brzydkie, gdy się je ocenia z ogólnoludzkiego punktu widzenia, nie zaś z konserwatywnego punktu gimnastyki. Nie wyrażają one bowiem zdrowych, sprężystych sił, swobody myśli, radości, ciepła, siły woli w wyższem pojęciu, są one tylko mniej lub więcej dobrym wyrazem *siły mięśniowej, siły maszynowej, siły i precyzji maszynowej.*

Jakiż opłakany widok przedstawia najczęściej gromadka dzieci lub młodzieży, wykonującej ćwiczenia rzędowe. Mięśnie i nerwy w naprężeniu, ostre, drewniane ruchy, twardy, znudzony, mówiący o przymusie wyraz twarzy. Surowość i śmierć tam, gdzie cała siła życia i piękna powinna się ujawniać. Dopiero przy ćwiczeniach na przyrządach lub zabawach, gdzie nauczanie, mimo metodyki i wojskowej karności, nie zdoła stłumić swobody i wesołej ochoty czynu, rozjaśniają się twarze. Czyż nie jest to poważnym wskaźnikiem dla uczących, by zmienili swój sposób, środki i cel nauczania?

Osiągnięcie izolacji i zaoszczędzanie sił musi się stanowczo uważać za pierwsze zadanie gimnastyki,

gdyż w ten tylko sposób można dojść do zupełnego opanowania aparatu mięśniowego i systemu nerwowego (neuro-mięśniowego), wpłynąć wydatniej, niż dotychczas, na urobienie ciała i duszy. Teorja zaoszczędzania sił zastosowana nietylko do nauki gimnastyki, lecz także wogóle do życia codziennego, stać się będzie mogła przyczyną doniosłego socjalnego znaczenia. Każda praca, wykonana z zastosowaniem ekonomji sił mięśniowo-nerwowych, staje się nieocenioną pomocą dla serca i płuc, a tem samem i dla wszystkich innych organów.

Wiele najważniejszych warunków, dotyczących praktycznej strony gimnastyki, poruszono tu jedynie w ogólnych zarysach, w następnych rozdziałach wyjaśnione zostanie, na czem właściwie polega jej ważność w służbie ogólnego wychowania.

ROZDZIAŁ I

ANALIZA LEKCJI GIMNASTYKI

Przy rozpatrywaniu lekcji gimnastyki należy, celem należytego jej osądzenia, zwrócić uwagę na: 1) Program lekcji. 2) Sposób nauczania. 3) Rozkazodawstwo. 4) Osobę kierującą ćwiczeniami (nauczycielkę).

Umiejętne prowadzenie gimnastyki skupia się koło tych zasadniczych działów, z których każdy ma sam w sobie wielkie znaczenie. Działy te rozpadają się na poddziały, niemniej ważne dla całości.

§ 1. PROGRAM LEKCYJNY

Zestawienie ćwiczeń, które mają być wykonane w czasie lekcji, nazywamy programem (schematem) lekcyjnym. Składają się nań systematyczne ćwiczenia cielesne, dobrane celem harmonijnego, wszechstronnego rozwijania człowieka.

Każde ćwiczenie powinno posiadać pewną wartość, która uzasadnia umieszczenie go w programie lekcyjnym. Z im większą starannością i znajomością rzeczy dobiera się ćwiczenia, tem większe znaczenie osiąga gimnastyka pod względem cielesnym, wychowawczym i duchowym.

Program lekcyjny oceniać należy, biorąc pod uwagę: A) fizjologiczną, B) architektoniczną (t. j. z uwagi na postawę), C) estetyczną, D) psychiczną stronę ćwiczeń wreszcie

E) zagadnienia, odnoszące się do całości toku lekcyjnego.

Zagadnienia te łączą się nieraz ze sobą tak ściśle, że nie można zakreślić im dokładnych granic. To bowiem, co dla ciała jest z punktu widzenia fizjologicznego *zdrowe i pożyteczne* stoi w ścisłym związku z *doskonałością formy, swobodą wykonania, zręcznością* (znaczeniem architektonicznem), a co jest z pożytkiem dla ciała, wpływa także dodatnio *na zdrowie duszy* (znaczenie psychiczne). Bliższe rozpatrywanie wszystkich wymienionych warunków jest więc nieodzowne, przyczem niepodobna uniknąć nieraz powtarzania. Jest ono zresztą o tyle usprawiedliwione, że przez nie rzecz każda staje się więcej zrozumiała.

A. Strona fizjologiczna ćwiczeń

Jeżeli systematyczne ćwiczenia cielesne mają wywierać korzystny wpływ na *zdrowie i piękno ciała ludzkiego,* muszą odpowiadać następującym warunkom:

a) muszą działać wszechstronnie na ciało i zmieniać odpowiednio pracę mięśni

b) kolejność ćwiczeń musi być należycie dostosowana

c) muszą być uwzględnione ćwiczenia przeciwdziałające przypadkowym skutkom przemęczenia

d) muszą pozostawać do siebie w pewnym, wzajemnym stosunku co do stopnia natężenia i koordynacji

e) muszą być wreszcie dostosowane do płci, wieku i rozwoju ćwiczących.

a) Wszechstronność polega na gruntownem przećwiczaniu całego ciała różnemi rodzajami ćwiczeń, wykonanemi lekko i swobodnie, przy równoczesnem zachowaniu pełnego, naturalnego oddechu.

Różne grupy mięśni należy tak przećwiczać, aby

każde ćwiczenie wywierało dodatni wpływ na organizm ludzki, jako na całość, t. j. na jego *postawę, piękno i ogólne zdrowie*, czyli należy ćwiczyć równomiernie obie połowy ciała.

Uniknie się przemęczenia i przeciążenia w czasie lekcji gimnastyki, jeżeli z m i e n i a ć s i ę będzie odpowiednio pracę poszczególnych grup mięśniowych. Jednej i tej samej grupy mięśniowej nie należy męczyć zbyt długo i to bez przerwy, nie stosując przytem odpowiedniego spoczynku. Wypoczynek po względnie krótkotrwałej, mniej lub więcej lokalnej pracy sprawia to, że ćwiczenia gimnastyczne działają dodatnio na *dopływ krwi i przemianę materji* w mięśniach, przez co stają się one wytrzymalsze i silniejsze.

Wszechstronna a tak zmieniana praca mięśniowa działa także dodatnio i wzmacniająco na *ogólny stan zdrowia, na oddychanie, czynność serca, obieg krwi, przemianę materji i inne procesy życiowe.*

Ażeby osiągnąć ile możności tę wszechstronność i zmienność pracy mięśniowej, należy do programu lekcyjnego dobierać ćwiczenia z każdej gromady ćwiczebnej (porównaj z zasobem ćwiczeń w części II tej pracy), lecz i to jeszcze nie wystarcza, bo nawet i tak ułożony program lekcyjny może wykazywać jednostronność w kierunku niedostatecznej zmiany pracy mięśniowej.

Dokładny podział na poszczególne gromady nie może być nigdy ściśle przeprowadzony, gdyż duża liczba ćwiczeń z powodu swego wielostronnego działania (różnorodnego działania dodatkowego) zaliczona być może zarówno do jednej, jak i do innej gromady ćwiczeń. Są to t. zw. *ćwiczenia wielostronne.* Np. zwis tyłem i wznos kolan jest zarazem *zwisem i ćwiczeniem mięśni brzusznych.* Skok z rozbiegu i zwisu między dwoma łatami jest równocześnie *zwisem, ćwiczeniem mięśni brzusznych i skokiem.*

Ażeby nie dopuścić do takiej jednostronności i uczynić pracę mięśni wszechstronną, należy tak dobierać ćwiczenia z różnych grup, by uwzględniona została także praca stawów i wzajemny do siebie stosunek poszczególnych części kośćca.

Jednostronność programu występuje w poniższych przykładach, w których ćwiczenia, jakkolwiek zaczerpnięte z różnych grup, mają przecież prawie jednakowe działanie: I tak *z grupy ćwiczeń karku, grzbietu i łopatek:* skurcz, opad i rzuty ramion wbok; *z ćwiczeń mięśni brzusznych:* opad wprzód; *z ćwiczeń mięśni bocznych:* podpór boczny. Jednostronność w takim doborze ćwiczeń polega głównie na tem, że w żadnym z powyżej wymienionych ćwiczeń tułowia nie występuje *uruchomienie kręgosłupa*, jest jedynie tylko *działanie na mięśnie* (praca mięśni statyczna).

Nawet przy wyborze ćwiczeń z jednej i tej samej gromady pamiętać należy, że jakość pracy mięśniowej winna decydować o doborze. Jako przykład przytoczyć można *ćwiczenia mięśni brzusznych*, przy których praca mięśni występować może w trojaki sposób 1) ćwiczenia, przy których *górne przyczepy* są unieruchomione np. leżenie tyłem i wznos nóg 2) *dolne przyczepy* unieruchomione np. siad naprost i opad wtył 3) *oba przyczepy unieruchomione:* podpór.

Tę niezbędną konieczność i zmienność pracy mięśniowej osiągnie się wtedy, gdy z jak największą starannością dobierać się będzie do każdego programu lekcyjnego ćwiczenia ze wszystkich gromad ćwiczebnych.

b) Co się tyczy k o l e j n o ś c i ćwiczeń w programie, to przedewszystkiem uwzględnić należy łagodne stopniowanie natężenia i intensywności w pracy mięśniowej. Z tego powodu rozpoczyna się lekcję gimnastyki łatwemi, w odpowiedniem tempie wykonanemi ćwiczeniami wstępnemi, przez co unika się przemęczenia i gwałtownego znużenia.

Ćwiczenia wstępne przygotowują ciało do trudniejszych i w rozleglejszej skali wykonywanych ćwiczeń głównych, kształtujących, które wchodzą w skład drugiej części lekcji. Zakończenie programu lekcyjnego obejmuje mniejszą lub większą liczbę ćwiczeń uspakających.

Łagodne zwiększanie stopnia natężenia wpływa korzystnie na serce, płuca, niemniej także na zdolność pracy innych organów. Mięśnie i nerwy stają się przez

to stopniowanie odporniejsze, wytrzymalsze, nabierają odpowiedniej energji i zdolności do precyzyjnego wykonywania ćwiczeń.

c) Z punktu widzenia fizjologicznego powinno po każdem ćwiczeniu, podniecającem silniej akcję serca, następować takie, które ma własność uspokajania i usuwania złych skutków przypadkowego przemęczenia. Do takich ćwiczeń uspokajających należą: łatwe ćwiczenia nóg, kroczenia, zwroty, uspokajające pochody, ćwiczenia oddechowe w indywidualnym rytmie przy otwartych oknach.

d) Ćwiczenia gimnastyczne muszą pozostawać w pewnym oznaczonym do siebie stosunku co do natężenia i koordynacji[1]), gdyż to właśnie decyduje w znacznej mierze o równomiernym, harmonijnym rozwoju całego systemu neuro-mięśniowego co do jego *siły, wytrzymałości, energji i dokładności* w działaniu. Wyrobienie np. mięśni brzusznych powinno iść w równej mierze z takiemże samem wyrobieniem mięśni tylnej części kręgosłupa, łopatek, karku i grzbietu.

Wyrobienie siły mięśniowej musi pozostawać w odpowiednim stosunku do wysiłku, jaki z natury rzeczy dana grupa mięśni ma wykonywać. Mięśnie tułowia tak ważne dla wyrobienia poprawnej postawy i różnorakiej pracy, jaką mają do wykonywania, muszą być harmonijnie i silnie rozwinięte. Wyrobienie takie osiągnąć można w znacznej mierze przez stosowanie ćwiczeń, wchodzących jedynie w schemat programów szwedzkich, stanowiących zarazem jakby trzon materjału ćwiczebnego, *pod nazwą ćwiczeń kształtujących.*

Wzajemny stosunek stopnia natężenia i równomierne stopniowanie w programie odnosi się więc przeważnie do tych właśnie *ćwiczeń kształtujących.*

e) Ćwiczenia gimnastyczne osiągają swe pełne znaczenie pod względem fizjologicznym dopiero wtedy,

---

[1]) W rozdziale o znaczeniu estetycznem omówioną zostanie dokładniej ważność i znaczenie koordynacji. Pp. aut.

gdy są dostosowane do płci, wieku i rozwoju cielesnego ćwiczących. (Różnic zachodzących między ćwiczeniami dla chłopców i dziewcząt nie porusza się w tej pracy, krótką wzmiankę znaleźć można jedynie w II. rozdziale tej książki).

Jest to jednak łatwo zrozumiałe, że ćwiczenia, które są odpowiednie dla zdrowej i silnej młodzieży, nie są stosowne dla dzieci. Dzieciom potrzeba innych albo przynajmniej łatwiejszych form ruchu, tak co do stopnia natężenia, czasu trwania jak i koordynacji i tempa (bliższe objaśnienie w rozdz. II.). Ćwiczenia, które przechodzą możność wykonania, wywołują przemęczenie i osłabienie, nie budzą zainteresowania, a tem samem hamują ten dobry wpływ, jaki winna sprowadzać gimnastyka.

Miarą dobrego wyboru i właściwego dostosowania ćwiczeń jest przedewszystkiem możność poprawnego ich wykonania przez większość ćwiczących bez poprzedniego specjalnego przygotowania.

Różnice rozwoju cielesnego powinny być także brane pod uwagę. Nauczycielka nie powinna stosować takich ćwiczeń, które mogą być łatwo wykonane tylko przez silniejsze i lepiej pod względem fizycznym wyposażone jednostki, a jedynie z trudem przez słabsze i delikatniejsze. Te ostatnie potrzebują w wyższym jeszcze stopniu ćwiczeń dostosowanych do swych sił, aby przez nie mogły poprawić ogólne warunki życiowe. Nauczycielka, robiąc wybór między silnemi, natężającemi ćwiczeniami albo też bardzo łatwemi, powinna przeto wybierać te, które są korzystniejsze dla *ogółu ćwiczących*.

Z jak największą uwagą odnosić się należy do poszczególnych uczenic, mających jakiś *błąd organiczny*, który uniemożliwia im branie udziału w pewnych, dla nich szkodliwych formach ruchu. Należy w takich razach dostosować dla tych dzieci rodzaj gimnastyki według wskazówek lekarza.

B. Strona architektoniczna ćwiczeń

Ćwiczenia gimnastyczne, rozpatrywane z punktu widzenia architektonicznego, mają za zadanie wyrobienie *normalnej ruchomości stawów i szlachetnej postawy, odpowiadającej* godności ludzkiej. Osiąga się to tylko wtedy, gdy poszczególne części kośćca pozostają do siebie w należytym stosunku, a chrząstki, torebki stawowe i więzadła każdego stawu a także i mięśnie posiadają swą normalną długość i elastyczność.

Wadliwa postawa powstaje z braku harmonji w czynnościach mięśni, gdy np. niektóre grupy mięśniowe są za słabe w stosunku do mięśni przeciwniczych (antagonistów). Normalna długość mięśni zmienia się w tym wypadku bardzo szybko. Osłabione mięśnie wydłużają się, antagonisty skracają, wywołując zanik harmonji. O ile nie zapobiegnie się temu na czas, przenoszą się te zmiany na więzadła i chrząstki, nakoniec na części kośćca, co wykazać można w zastarzałych, cięższych formach skrzywień kręgosłupa. Złe trzymanie się w tej ostatniej formie przynosi niepowetowaną szkodę organizmowi.

Nieraz, już bardzo wcześnie spostrzec można u małych dzieci wadliwe postawy, które, o ile się spotęgują, mogą zahamować w znacznej mierze normalny rozwój cielesny. Szczególniej małe dziewczynki są łatwo narażone na szkodliwe skutki złych, nawykowych postaw i stąd płynące niekorzystne następstwa, jak np. złe trzymanie głowy, kifozę, lordozę i inne skrzywienia kręgosłupa.

Nawet dzieci i młodzież dorastająca ponoszą nieraz szkodliwe skutki złego, nawykowego trzymania się. Wcześnie występująca postawa pochylona ku przodowi, pewna niemożność wyprostowania stawów, powolne, starcze ruchy mówią wyraźnie o zmianach, które z porządku rzeczy powinny występować znacznie później.

Z architektonicznego punktu widzenia należy więc dobierać ćwiczenia tak, aby:

a) zwalczać wadliwe, niezdrowe, nawykowe postawy

b) wdrażać do przybierania dobrych postaw we właściwej formie

c) dążyć do utrzymywania stawów w normalnej ruchomości.

a) Jeżeli nauczycielka ma ćwiczeniami gimnastycznemi w jak najkrótszym czasie przeciwdziałać i powstrzymać występowanie nieprawidłowych, nawykowych postaw i przywrócić zachwianą harmonję w pracy mięśniowej, musi jasno zdać sobie sprawę z wszystkich okoliczności, które wywołują te wadliwe postawy.

Przyczyny te są różnego rodzaju, zarówno *zewnętrzne jak i wewnętrzne.* Jako przykład pierwszych, można wymienić *ciasne suknie,* które pod wielu względami przeszkadzają swobodnemu rozwojowi ciała a stawom utrudniają pełną możliwość ruchu. Dzieci są bardzo wrażliwe na ciasne lub źle skrojone suknie, niewygodne obuwie, lecz nawet i później może ubranie wywierać mniej lub więcej hamujący wpływ na architektoniczne piękno budowy ciała ludzkiego i ruchomość stawów. Niepodobna nie wspomnieć, jak gorsety i wysokie obcasy wywołują wewnętrzne, organiczne zaburzenia, rażąc przytem zmysł estetyczny.

To też obowiązkiem każdej nauczycielki wychowania fizycznego jest czynić wszystko, co tylko możliwe, aby usuwać te złe i niekorzystne wpływy zewnętrzne.

Wewnętrzne przyczyny złego trzymania powstawać mogą ze *słabej konstytucji cielesnej, ogólnego osłabienia, organicznych zaburzeń i wielu innych przyczyn.*

W tych wypadkach nauczycielka powinna być bardzo ostrożna i powoli dążyć do usunięcia wadliwego trzymania się, starając się równocześnie o *wzmocnienie ogólnego stanu zdrowia.*

Często pozornie mała i nieznaczna okoliczność może wywołać poważny błąd w trzymaniu się. I tak np. przyczyną powstawania wypukłych pleców (kifozy) jak również przyczyną braku funkcjonalnej zdolności mięśni łopatek, grzbietu i karku, jest często złe przy-

zwyczajenie zbyt silnego prostowania (prężenia) kolan przy postawie stojącej. Błąd ten oddziaływa (z powodu konieczności utrzymania równowagi), na mięśnie grzbietowe, które utrzymują ciało w pionowej postawie. Podanie (wypchnięcie) nadmierne kolan wstecz staje się pośrednią przyczyną zwiększenia wygięcia fizjologicznego w lędźwiach (lordozy), co w następstwie wywołuje jako przeciwwagę, silniejsze wygięcie kręgosłupa w części piersiowej (kifozę).

Każda *praca zawodowa* pociąga za sobą niebezpieczeństwo wywołania mniej lub więcej jednostronnych wadliwych postaw i ruchów. Niekorzystnie wpływa także na postawę wybitnie siedzący, lub zbyt nerwowy i pośpieszny tryb życia, niemniej również jednostronne i do przesady doprowadzone sporty.

Dlatego też należy domagać się z całym naciskiem, by ćwiczenia wchodzące w program lekcji były stosowane *indywidualnie*, ażeby np. ludzie większą część dnia pochyleni nad swą pracą, wykonywali ćwiczenia, które mogłyby przeciwdziałać łatwo występującemu w takich razach złemu trzymaniu się i wypływającym stąd zaburzeniom procesów życiowych.

Złe prowadzenie gimnastyki może stać się nieraz zewnętrzną przyczyną, wywołującą wadliwą postawę. Jeżeli nauczycielka gimnastyki nie wyrobiła sobie jasnego pojęcia o środkach i celu gimnastyki i wierzy ślepo jedynie w wyrobienie siły mięśniowej lub ma fałszywe pojęcie *o formie ćwiczeń*, wtedy to staje się nieraz przyczyną, wywołującą a nie zapobiegającą powstawaniu błędnych postaw u uczenic. (Sprawa ta omawiana będzie w późniejszych rozdziałach).

b) *Prawidłowa i bezbłędna postawa wyjściowa* jest nieodzownym warunkiem poprawnego wykonania ruchów. Ćwiczenie gimnastyczne składa się jak wiemy, 1) *z postawy wyjściowej*, 2) *drogi ruchu*, 3) *postawy końcowej*. Każdy z tych momentów wyćwiczać należy z wielką starannością. Ponieważ postawa początkowa stanowi podstawę tak dla samego ćwiczenia jak i dla postawy końcowej, należy jej poświęcić specjalną uwagę. Z tego wynika, że *każdą postawę wyjściową*

należy starannie wyćwiczyć, jak również i to, że każdy ruch kończyć się winno dokładną pod względem formy postawą końcową.

Nie należy jednak tak tego rozumieć, że wyćwiczenie postawy wyjściowej ma być zupełnie wykończone i gotowe przed rozpoczęciem ćwiczenia. Wymagania co do poprawności postawy wyjściowej muszą zawsze być względne.

Żądanie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych w należytej formie, swobodnie, lekko, elastycznie, z żywością tak w postawach, jak i ruchach, nie może być zacieśnione jednostronnym punktem widzenia. Jeżeliby więc o wartości wyjściowych postaw gimnastycznych decydowały jedynie względy architektoniczne, to następstwem takiego nauczania byłaby w pierwszej linji wprawdzie *poprawna* lecz wymuszona, nienaturalna postawa, która powierzchownie oceniana, mogłaby jeszcze uchodzić za harmonijną ale na podstawie głębszej oceny byłaby niedopuszczalna. Napięte mięśnie, sztywne stawy, unieruchomiona w momencie wdechu klatka piersiowa a także brak izolacji mięśniowej, wykluczałyby zupełnie możliwość dodatnich skutków swobodnej, pięknej, uduchowionej postawy.

Wzgląd architektoniczny jest tylko jedną stroną harmonijnego pojęcia jedności i nie można zdobywać go kosztem fizjologicznych, estetycznych lub też psychicznych potrzeb.

Momentem decydującym przy wyborze postawy wyjściowej winno być przedewszystkiem to, żeby ćwiczący mogli ją przybrać w możliwie jak najlepszej formie, ze swobodą, bez przesadnego napięcia mięśni, gdyż takie nadużycie mięśniowej i nerwowej siły działa hamująco na oddychanie.

Każdą postawę powinno się powoli udoskonalać pod względem formy i piękna *a ogólne cielesne wyrobienie uczenic jest dowodem przestrzegania tej zasady.*

Wymagania bezbłędnej formy postawy wyjściowej zależą od wieku ćwiczących i możności wykonania. Nie wynika z tego, że nauczycielka gimnastyki ma prawo żądać od uczenic, ażeby bardzo trudne postawy

wykonywały w jak najlepszej formie. Wszystkich postaw wyjściowych trudnych t. zn. wymagających *siły, wytrwałości, koordynacji i umiejętności umiejscowienia* (izolacji), należy unikać do chwili, kiedy ogólne wyrobienie cielesne umożliwi ich przybieranie bez specjalnej poprzedniej zaprawy. Im młodsze są uczenice, tem więcej należy uważać, by postawy wyjściowe nie przyczyniały się, ile możności, do wywoływania ogólnych błędów, które przy wykonywaniu ćwiczeń powstają łatwo w innych odcinkach ciała. Chcąc np. u dzieci zwalczyć ćwiczeniami czynnemi następstwa obwisłych łopatek, wybierać należy postawy w siadzie skrzyżnym lub skulnym, bo miednica jest wtedy dobrze unieruchomiona w momencie wykonywania ruchu ramionami, który ma właśnie działać na poprawne ustawienie łopatek.

c) W życiu codziennem nie doprowadza się nigdy, lub tylko bardzo rzadko *drogi ruchu do ostatecznych jego granic*, następstwem czego jest zmniejszenie możliwości ruchu (zesztywnienie) w stawach. Ażeby temu przeciwdziałać, dąży gimnastyka do wyrobienia w każdym poszczególnym stawie normalnej ruchomości. Osiąga się to w ten sposób, że przy ćwiczeniach *doprowadza się ruch do możliwie najdalszych granic, właściwych danemu stawowi.* Tak więc należy ćwiczyć mięśnie, aby wykonywały pracę z największego skurczu do największego rozkurczu.

Staw, którego ruchomość została znacznie zmniejszona, można tylko powoli uruchamiać przez przybieranie dobrych postaw wyjściowych. Celem wyrobienia ruchomości stawów posługuje się gimnastyka pedagogiczna przedewszystkiem *ćwiczeniami czynnemi*, a poniekąd także i biernemi rozciąganiami, któremi specjalnie działać można na mięśnie i na stawy. Te bierne rozciągania stosować należy z wielką ostrożnością i znajomością rzeczy.

Ponieważ jednak w modnej gimnastyce występuje pewna dążność do przeceniania dodatniego działania tych rozciągań, należy przestrzec jak najusilniej przed *nadmiernem ich stosowaniem*, szczególniej

w gimnastyce kobiet. (Zdarza się jednak i to, że nauczycielka naodwrót, niedość docenia ogólne ich działanie). Baczną uwagę zwrócić tu należy na to, by nie przynieść szkody przez ten rodzaj ruchów, szczególniej wewnętrznym, wrażliwym organom. Tkanki ciała kobiecego, torebki stawowe, ścięgna i mięśnie są łatwo poddające się i pobudliwe. Można więc np. przeciwdziałając kifozie cz. kabłąkowatym plecom, biernemi rozciąganiami wywołać lordozę, a to dlatego, że drogę ruchu w kręgosłupie zbytnio się przedłuży, albo że rozciąganie odbywa się w zbyt *szybkiem tempie* lub też nakoniec, że podparcie, którem posługujemy się przy rozciąganiu jest niewłaściwie zastosowane. Wszystkie te wymienione okoliczności mogą łatwo wywołać błędy trzymania się i — jak już wspomniano — wewnętrzne zaburzenia.

Wspomniano wyżej, że nauczycielka ćwiczeń cielesnych może nieraz *swym sposobem nauczania zamiast przeciwdziałać, raczej wywoływać błędne trzymanie się* u swych uczenic już to przez stosowanie ćwiczeń, które przyczyniają się do pogorszenia postawy, już to z powodu, że zatraciła poczucie formy co do niektórych ruchów.

Z architektonicznego punktu widzenia rzecz oceniając, należy niektóre postawy i ruchy usunąć z gimnastyki raz dlatego, że już z natury rzeczy wpływają one ujemnie na postawę a powtóre, że przyczyniają się do wykonywania ćwiczeń w niewłaściwej im formie. Inna znów część tych ćwiczeń ulec musi pewnym zmianom, by mogła być stosowana z pożytkiem.

Szczególniej w wieku dojrzewania staje się ustrój kobiet wrażliwszy i mało odporny na zewnętrzne wpływy, działające niekorzystnie na postawę. Niektóre z tych ćwiczeń stosowane w późniejszych latach, mogą być nawet nieszkodliwe, wcześniejsze ich stosowanie jest jednak niedopuszczalne. Jako przykład nieodpowiednio stosowanych ruchów i postaw służyć może:

1) *Chwyt bioder połączony z ćwiczeniami tułowia* a mianowicie ze skłonem wtył, wbok lub skrętem tułowia. Chwyt bioder wywołuje łatwo bezpośredni błąd, daleko bowiem trudniej w takim razie umiejscowić wysoki skłon tułowia i skłon boczny do górnej części kręgosłupa. Nawet przy skrętach tułowia wywołuje chwyt bioder błędną formę, a to dlatego, że ramię i część łopatek strony przeciwnej ma wtedy dążność do przesuwania się ku przodowi.

Przy wysokich skłonach wtył i wbok mogą być ramiona swobodnie opuszczone, nie stanowi to przeszkody w wykonywaniu ruchu, w innych razach można połączyć skłon ze skurczem ramion.

2) *Chwyt ciemienia, ćwiczenia tułowia* stosowane dla dzieci lub początkujących. (Postawa ta utrudnia trzymanie głowy w normalnem położeniu i cofanie łokci wtył. O ile zaś dojdzie się do jej poprawnego wykonania, odbywa się to kosztem swobodnego i elastycznego wykonania (niemożności umiejscowienia pracy mięśni). Końce palców przyciska się zwykle mocno do głowy, ramiona ciśnie się wtył, napina się silnie mięśnie grzbietu i łopatek, co naturalnie uniemożliwia wykonanie swobodnego, dobrze umiejscowionego ćwiczenia tułowia.

3) *Stanie zasadne z rozwarciem stóp pod kątem prostym* (o postawach zasadnych w części II).

4) *Wykroki, wypady* ze stopami rozwartemi pod kątem prostym lub te same ćwiczenia wykonane przy niedostatecznem rozsunięciu stóp (bliżej w części II).

5) *Rozkroki w połączeniu ze skłonem wtył.* Rozkrok utrudnia w wysokim stopniu ograniczenie skłonu tylko do górnej części kręgosłupa.

6) *Stanie jednonóż, noga wzniesiona wysoko wtył* (nogę należy wznosić tylko o kilka centymetrów nad podłogę).

7) *Głębokie skłony wtył.*

8) *Siad długi na ławeczce z wyprężonemi kolanami w momencie opadu wtył.* Przy tej postawie powinny uczenice przybrać postawę siadu na całej szerokości ławki z kolanami lekko ugiętemi, aby całe

stopy w naturalny sposób spoczywały na podłodze, a przy opadzie wtył guzy siedzeniowe posuwały się po ławeczce. Miednice nie będą wtedy unieruchomione, czego następstwem będzie, że kręgosłup w chwili opadu zachowa swe normalne położenie w stosunku do miednic. Takie wykonanie ćwiczenia jest natomiast w znacznej mierze utrudnione, jeżeli wykonuje się w warunkach, które przeszkadzają posuwaniu się guzów siedzeniowych (np. przy siadzie tylko na przedniej połowie ławki z wyciągniętemi kolanami, nogami silnie opartemi o podłogę i t. p.), t. j. w warunkach, które zwiększają skłonność uczenic do niepotrzebnie silnego wyprężenia nóg i mięśni tułowia w czasie opadu.

10) *Siad długi i opad wtył z kolanami wyprostowanemi.* Siad taki przybierać się powinno z lekkiem ugięciem kolan, które prostują się w chwili opadu.

11) *Siad naprost i opad wtył z równoczesnym skłonem tułowia.* Opad utrudnia dobre umiejscowienie skłonu wtył. Przy skłonie unieruchamia się klatkę piersiową, co przeszkadza swobodnemu oddechowi, który i tak przy opadzie jest w znacznej mierze utrudniony.

12) *Opad wprzód z wygięciem szyi w łuk.* Wygięcie szyi w łuk wywołuje jako naturalne następstwo zaklęśnięcie pleców (lordozę).

13) *Półzwisy opadne spodem* przyczyniają się w znacznej mierze do powiększenia lordozy.

14) *Zwisy jak zwis dwuchwytem.* Trudność, jaką przedstawia dla kobiet i dzieci przybieranie tej postawy w formie poprawnej, wyrządza więcej szkody, niż przynosi pożytku. Zastąpić to można przez *zwis spodem.*

15) *Półzwis łukiem:* tram nisko.

16) *Półzwis z nogami wysuniętemi tak silnie wtył,* że tułów wraz z nogami tworzy łuk. Ciało i nogi powinny mieć położenie zupełnie pionowe.

17) *Nastoć* z dużym łukiem w plecach.

C. Strona estetyczna ćwiczeń

Estetyczny punkt widzenia nakazuje dobierać ćwiczenia, rozwijające u ćwiczących *poczucie piękna*, które jest równoznaczne z poczuciem harmonji. Gimnastyka musi doceniać wielkie etyczne znaczenie piękna i ścisły związek, łączący piękno z jej celami.

Wymagania estetyczne, stawiane przez gimnastykę, muszą przeciwdziałać występującemu łatwo działaniu surowych sił mięśniowych, bezcelowym wysiłkom i sprawnościom, powstającym zazwyczaj kosztem uduchowienia i opanowania ciała, podczas gdy właśnie w tej sztuce opanowania ciała leży możność wysubtelnienia uczuć i nadania im wyrazu w harmonijnych, opanowanych ruchach mięśni.

Przez poczucie piękna w gimnastyce rozumieć należy wykonywanie ćwiczeń nietylko w sposób *prawidłowy, bezbłędny i dokładny pod względem formy*, lecz także ze *swobodą, wdziękiem, z pewnego rodzaju ich uduchowieniem*. Ćwiczenia gimnastyczne *swym uszlachetniającym charakterem* przyczyniać się powinny do wykształcenia zmysłu piękna.

Możność wykonywania ćwiczeń lekko, swobodnie i z wdziękiem jest w rezultacie *zaoszczędzeniem sił (ekonomją siły mięśniowej i nerwowej)*, co dla każdej formy życia organicznego jest niesłychanie ważne.

Teorja zaoszczędzania sił stosowana przy wychowaniu fizycznem jest, jak już wspomniano, jednym z najważniejszych zadań gimnastyki, należy więc wyzyskiwać każdą sposobność celem jej wyrobienia. Na wyrobienie tej zdolności oszczędzania sił składają się warunki natury psychiczno-fizycznej. Do fizycznych należą: zdrowie ciała i należycie rozwinięty układ nerwowo-mięśniowy, którego funkcje są wyrazem dobrze rozwiniętego rytmu nerwowego i mięśniowego, objawiającego się siłą nerwową i zdolnością koordynacyjną.

Fizyczne funkcje wpływają i naodwrót są zależne od wpływów psychicznych: pogody umysłu, dobrej woli, chęci ćwiczenia swych mięśni.

Ponieważ teorja zaoszczędzania, czyli ekonomja sił, jest pierwszorzędnego znaczenia, musi być więc należycie wyjaśnioną, a najłatwiej da się to osiągnąć przez przytoczenie kilku wyjątków z dzieła prof. Hirna pod tyt. «Życie estetyczne».

«Zaoszczędzanie sił w każdym poszczególnym ruchu jest równoznaczne z większą wytrzymałością przy dłuższem trwaniu ruchów i z możnością obliczenia miary wymaganej siły dla każdego poszczególnego momentu ruchu, czyli niezawodną pewnością we wszystkich zewnętrznych przejawach, przy których użycie za mało lub za dużo siły byłoby połączone z niebezpieczeństwem. Przykładem takiego wyrobienia są zwierzęta górskie, gemzy i kozice, które z ryzykiem swego życia umieją się zdobywać na ściśle wymierzoną miarę energji i wysiłku przy pełnych niebezpieczeństw skokach z urwisk i skał, czyli, że powstawaniu sprawności i wdzięku sprzyjają naturalne sposoby ruchu i warunki życia, szczególniej zaś tam, gdzie walka o byt jest w całem znaczeniu tego słowa decydująca».

«Wdzięk i piękno ruchu — mówi Hirn — znikają coraz bardziej z nowoczesnego życia kulturalnego, bo im więcej walka o byt z fizycznej przechodzi w walkę duchową, tem więcej sprawność fizyczna traci swe znaczenie. Częściej ma się obecnie sposobność podziwiania sprawności funkcjonowania przyrządów skonstruowanych przez ludzi, niż ich własnej sprawności, choć niezręczność mechanizmu jest mniej zgubna. Opanowanie natury przez cywilizowanego człowieka sprawiło, że stracił on swą sprawność życiową, do której zmuszone są jeszcze dotąd mniej szczęśliwe rasy».

Jeżeli ludzkość istotnie do tego stopnia zatraca wdzięk i sprawność ruchów, jak to konstatuje prof. Hirn, to nasuwa się konieczność wprowadzenia jakiejś zmiany w dotychczasowych kierunkach wychowawczych przez sporty i różnego rodzaju gry, celem wyrobienia u młodszych pokoleń powrotu do form prymitywniejszych. I chociaż słuszną dumą napełnić może każdego coraz większe wydoskonalanie różnych konstrukcyj, należy myśleć o człowieku, by świadomym,

rozumnym wysiłkiem nauczyć go dążenia do osiągnięcia możliwej lekkości i oszczędzania sił w postawach i ruchach. Dodaje on jednak dalej, że wdzięk idący w parze z ekonomją sił, należy koniecznie i można zdobywać celowemi ćwiczeniami. Odpowiedzialni kierownicy wychowania fizycznego będą zmuszeni uznać w wyższym stopniu, niż dotąd, że *swobodne, z wdziękiem wykonane ruchy, są pierwszym warunkiem zdrowia, siły, wytrzymałości i piękna.*

Wdzięk jest w wysokim stopniu zdolnością wrodzoną, nie da się jednak zaprzeczyć, że metodyczne nauczanie ułatwia w znacznej mierze wykształcenie sprawnej, dobrze opanowanej pracy mięśni i nerwów.

Wytworzenie jedynie tylko mechanicznych warunków dla tejże pracy, jak to już wykazano, nie jest wystarczające. Lekkość, swoboda ruchów, wdzięk są naturalnym wyrazem, odpowiadającym wewnętrznym stanom duszy i pozostają od nich w zależności.

Wesołość, swoboda, lub przymus i nuda, zarówno jak i inne *emocjonalne momenty* działają pobudzająco lub hamująco. «Nuda — mówi Hirn — działa z natury rzeczy hamująco, utrudnia każdy objaw zewnętrzny i czyni go już przez to samo niezręcznym, podczas gdy wypływem radości jest lekkość, objawiająca się zewnętrznie pełnią wdzięku. Każda czynność, powstała pod wpływem radości, jest pełna swobody, zadowolenie zwiększa odwagę, ułatwia dokonanie różnych wyczynów, gdyż w każdem prawdziwem zadowoleniu tkwi pewna impulsywność, a piękno u istot obdarzonych wdziękiem objawia się najsilniej wtedy, gdy jest opanowana wesołym nastrojem.

«Zabawa i taniec są najszlachetniejszym wyrazem radości».

Jako ogólną zasadę należy więc przyjąć, *że silne wrażenie, które zajmie całą świadomość i odwróci uwagę od własnego «ja», jest zdolne tem samem wywołać bezpośredni wdzięk.* Zasadę tę powinna każda nauczycielka gimnastyki stosować w swej praktyce.

Myśl o własnem «ja», o mięśniach i stawach objawia się łatwo twardemi, kanciastemi ruchami, podczas

gdy myśli, nie odnoszące się do ciała, lecz wywołujące oderwane pojęcia takie np. jak lot, szybkość, miękkość i t. p., lub też obrazy, dochodzące do świadomości drogą sugestji i wyrażające się w ruchach, działają pobudzająco na życie duchowe, a tem samem i na ruchy, które stają się przez to swobodniejsze i bardziej ożywione. (W jednym z następnych rozdziałów wykazana zostanie wartość stosowania obrazów przy nauczaniu i przyzwyczajanie do odrywania myśli od zajmowania się swem ciałem).

Zanim jednak przystąpi się do oceny środków, które stosuje gimnastyka celem wyćwiczenia sprawności, ułatwiającej zaoszczędzanie sił, należy zdać sobie jasno sprawę z określenia «*estetyczny*» i co należy rozumieć w gimnastyce przez wyrażenie «*uduchowiony*». Wyrażenie to bywa często wydrwione, lub źle interpretowane. Określenie to nadaje się nieraz ćwiczeniom, wyrażającym niby «jakieś stany duszy», albo też mniej lub więcej afektowanym pozom teatralnym. Taki sposób pojmowania rzeczy jest daleki od zadań i celów gimnastyki.

Uduchowione jest ćwiczenie wtedy, gdy się je wykonuje z pewnem zrozumieniem, które jest właściwe każdemu myślącemu człowiekowi, przy każdem najmniejszem poruszeniu. Gdy całą uwagę skupi się zwróci do ciała, do wysiłku mięśni i nerwów, ćwiczenie staje się bezduszne i pospolite. Swobodne zaś i niewymuszone, zdrowe ćwiczenie cielesne jest spontanicznym wyrazem radości i ożywienia, czyli innemi słowy, piękne, opanowane i swobodne ruchy są dla wzmożenia fizycznych i duchowych sił życiowych jak największego znaczenia.

Chcąc przez gimnastykę zdobyć dla sił życiowych, zdrowia i piękna tak ważną umiejętność, jaką jest oszczędzanie sił, należy dobierać ćwiczenie tak, by przez nie:

a) wyrabiać możność koordynacji nerwowej a równocześnie wzmacniać poczucie rytmu i zmysł mięśniowy.

b) przyzwyczajać do wykonywania ćwiczeń pięknych i uduchowionych, unikać wszelakich brzydkich i nieestetycznych postaw i kombinacyj.

a) Brak wyrobienia koordynacji, poczucia rytmu i zmysłu mięśniowego jest zupełnie naturalny u dzisiejszych ludzi. Wadliwy rozwój zmysłu kooordynacyjnego objawia się zadziwiająco ciężkiemi, nieswobodnemi ruchami. Zwyczajnie bowiem zamiast mięśni koniecznie potrzebnych do wykonania danej pracy, ruchu lub ćwiczenia gimnastycznego, wprawia się w stan czynny przez niewłaściwie wywołane impulsy nerwowe mniejszą lub większą ilość niepotrzebnych grup mięśniowych. Gimnastyka dążyć powinna do usunięcia tych nieprawidłowości.

Stwierdzić tu można, że mechaniczna możliwość wyrobienia swobody i wdzięku w ruchach (zaoszczędzanie sił) zależy od tego, czy nerwy szybko i precyzyjnie umieją wprawiać w ruch grupę mięśni, mającą wykonać ruch lub ćwiczenie, a mięśnie równie szybko i precyzyjnie reagować na te nerwowe impulsy.

Nierozwinięty zmysł mięśniowy daje się poznać nietylko w niemożności opanowania ruchów mięśniowych co do ich intensywności i zakresu (możności umiejscowienia i odpowiedniego wysiłku energji), lecz także w niewłaściwem i niezupełnie dokładnem orjentowaniu się co do kierunku i rozciągłości ruchu. Wszystko to są znaczne psychofizyczne wady.

Celem wyćwiczenia swobodnych i dokładnie izolowanych ruchów mięśniowych, stosuje się w gimnastyce z początku ćwiczenia łatwe, ściśle określone pod względem formy, wykonane w odpowiedniem tempie z stosownie dobranych postaw, przyczem ruch ma być pewnie i precyzyjnie wykonany. Następnie zaś, z wzrastającą łatwością wykonania, stosuje się ćwiczenia, które w coraz obszerniejszym zakresie wyrabiają dobrze opanowaną nerwową i mięśniową pracę. Osiągnąć to można przez coraz więcej skombinowane ćwiczenia, dalej

przez zmianę tempa (szybsze lub powolniejsze), przez coraz wyższe wymagania dotyczące formy, wytrzymałości, równoczesności wykonania i t. p.

Dodać tu jednak należy, że mimo wszystko, nauczycielka nie może brać pełnej odpowiedzialności za wyćwiczenie funkcjonalnej sprawności systemu nerwowego, gdyż stosując z całą nawet dokładnością nakazy co do formy, stopnia siły i t. p., utrzymując karność, ochotę i wytrwałość w pracy fizycznej, przekona się, że nietylko mechaniczna strona decyduje przy wykonywaniu ćwiczeń. Ćwiczenia takie, jak np. liczne zwisy, skoki, ćwiczenia równoważne na tramie, stosuje się często w lekcji gimnastyki, choćby nieraz nawet przechodziły siły ćwiczących, a to dlatego, że wzbudzają one *zamiłowanie ćwiczenia się* w różnych *zręcznościach*, jak również i dlatego, że działają *psychicznie pobudzająco i ożywiająco*. Oczywiście ćwiczeń tych nie można w czasie lekcji zbytnio nadużywać. Stosowanie ich zależeć musi od wymagań, jakie stawia co do ogólnego zrozumienia zdrowia i piękna dobrze pojęta gimnastyka.

Wyćwiczanie ruchów dokładnie umiejscowionych (izolowanych), poprawnych w formie, napotyka zwykle na duże trudności i wtedy nawet, gdy się dąży w tym kierunku z całą ostrożnością i świadomością celu. Do pewnego stopnia ułatwić mogą to trudne zadanie sposoby, zamieszczone w rozdziale III pod tyt. Ćwiczenia kontrolne.

W tymże samym celu stosować można mniejsze ćwiczenia, t. zw. ćwiczenia wstawione (mellanövningar), których nie należy uważać za ćwiczenia gimnastyczne w powszechnie przyjętem znaczeniu, gdyż ich cel i wartość leży wyłącznie w wyćwiczaniu systemu nerwowego.

Ćwiczenia wstawione dzielą się na dwie grupy: a) ćwiczenia analityczne[1]) (pro-

[1]) Nazwę analityczny i syntetyczny nadałam w tym celu, aby krótko, praktycznie określić, czy w danym ruchu bierze udział jeden lub więcej stawów, a także celem

ste), obejmujące ćwiczenia, których zadaniem jest wyrobienie swobody ruchu w poszczególnym stawie, np. barkowym, łokciowym, nadgarstkowym, biodrowym, kolanowym, skokowym i b) ćwiczenia syntetyczne, mające na celu wyrobienie równocześnie dwóch lub więcej stawów.

Ćwiczenia analityczne i syntetyczne należy stosować dopiero wtedy, gdy ogólny rozwój ćwiczących o tyle jest już posunięty, że ma się pewność precyzyjnej, dobrze umiejscowionej pracy mięśniowej. Z początku ćwiczy się tylko stawy ramion, znacznie później dopiero stawy nóg. Po osiągnięciu dokładnej, poprawnej formy ćwiczeń analitycznych można przystąpić do ćwiczeń syntetycznych. W czasie jednej lekcji stosować należy jeden tylko ruch syntetyczny, lub analityczny, np. analityczny w stawie barkowym, syntetyczny w stawie łokciowym i nadgarstkowym.

Ćwiczenia wstawione analityczne i syntetyczne wprowadza się między zwykłe ćwiczenia gimnastyczne wtedy, gdy nadarza się najlepsza do tego sposobność, nie przywiązując zbytnio wagi do poprawnych postaw wyjściowych. Przy ćwiczeniach tych idzie głównie o to, by czynne były mięśnie, otaczające dany staw, by praca była wykonana precyzyjnie, z należytą energją, dokładnie dostosowana do kierunku i rozciągłości dróg ruchu. Na początek dobiera się postawy, dające rękojmię jak najdokładniejszego umiejscowienia pracujących grup mięśniowych. Ćwiczeń tych nie wyucza się nigdy w sposób pedantyczny, lecz przeciwnie wesoło i swobodnie, aby rozbudzić zamiłowanie i ochotę do ćwiczeń, a staną się one wtedy korzystną zmianą i pewnego rodzaju wypoczynkiem w pracy gimnastycznej. W czasie dłuższych pauz spoczynkowych można je przećwiczać kilkakrotnie z dużą korzyścią.

Ćwiczenia analityczne i syntetyczne wyuczać należy powoli i stopniowo, po zupełnem już opanowaniu

---

odróżnienia od tego, co w zwykłem znaczeniu gimnastycznem nazywa się ćwiczeniem prostem lub złożonem. Pp. aut.

ruchów, t. zn. gdy praca nerwów, mózgu i mięśni jest precyzyjna. Pewna zaś i precyzyjna jest ta praca wtedy, gdy w stan czynny wprowadza się tylko te grupy mięśniowe, które ruch mają wykonywać i gdy pracują one spokojnie, równomiernie w zakreślonych sobie granicach.

Rozkazu (we właściwem znaczeniu tego słowa) nie stosuje się przy tych ćwiczeniach, wykonuje się je na polecenie, lub jako ruchy naśladowcze.

Przykłady ćwiczeń analitycznych.

A) Stawy kończyn górnych.

1) *Staw barkowy:* a) *ruchy przywodzące i odwodzące. Wznos ramienia wbok.* Ramię wyprostowane lub lekko ugięte w stawie łokciowym (bez jakiegokolwiek uczucia napięcia) wznosi się wbok i opuszcza wdół, przyczem stawy nadgarstkowy i palcowe pozostają zwiotczone.

b) *Krążenie jednego lub obu ramion.* Ruch ogranicza się tylko do stawu barkowego i łopatkowego, inne pozostają wiotkie.

2) *Staw łokciowy. Skurcz ramienia i rzut.* Przedramię «rzuca się» ku barkom, pozwalając następnie opaść mu bezwładnie wdół.

3) *Staw nadgarstkowy. Skurcz i wyprost; kołowanie* (ruchy odwodzące i przywodzące).

Po wykonaniu skurczu przedramienia nieznacznie ku górze, rozpoczyna się ruch w stawie nadgarstkowym, zachowuje się zupełną swobodę.

B) Stawy kończyn dolnych.

1) *Staw biodrowy:* a) *Skurcz i wyprost lub wznos nogi wprzód.* Przy skurczu staw kolanowy i skokowy pozostają zwiotczone, przy wznosie nogi wprzód staw kolanowy ugięty.

b) *Wznos nogi wbok, (przywodzenie i odwodzenie).* Staw kolanowy nieznacznie ugięty, bez jakiegokolwiek uczucia napięcia, skokowy zupełnie wiotki.

2) *Staw kolanowy. Skurcz i prostowanie.* Nogą,

wzniesioną nieznacznie wprzód albo wbok, wykonuje się ruch w stawie kolanowym.

3) *Staw skokowy. Skurcz i prostowanie; kołowanie.* Po wykonaniu lekkiego wznosu nogi (staw kolanowy zwiotczony) wykonuje się odpowiedni ruch stawu skokowego.

Przykłady ćwiczeń syntetycznych.

A) Stawy kończyn górnych.

Staw łopatkowy i nadgarstkowy. Powolny wznos jednego lub obu ramion wbok, i wbok-wzwyż (wprzód; wprzód-wzwyż) z równoczesnem kołowaniem rąk lub skurczem i prostowaniem stawu nadgarstkowego. Ponieważ ramię ma do przebycia dłuższą drogę, a droga ruchu ręki jest krótka, można więc w przeciągu czasu, potrzebnego na wznos i opuszczanie ramienia, wykonać kilka kołowań ręką.

B) Stawy kończyn dolnych.

Staw biodrowy i skokowy. Wznos nogi, skurcz i opuszczanie wdół, z równoczesnem kołowaniem stopy. Po nieznacznym wznosie nogi ponad poziom, wznosi się ją następnie wyżej z równoczesnem kołowaniem stopy, t. j. ruchem stawu skokowego. (Staw kolanowy wiotki).

Ruchy te wykonuje się kilkakrotnie w bezpośredniem następstwie.

Wymienionych *ćwiczeń analitycznych i syntetycznych* nie można uważać (jak powyżej wspomniano) za ćwiczenia gimnastyczne w ścisłem znaczeniu tego słowa, a wyćwiczanie ich o tyle odpowiada swemu założeniu, o ile doprowadza się je powoli do zupełnej doskonałości w swobodzie i lekkości, czyli uwzględnia się zaoszczędzanie sił. Ekonomję sił stosować należy wogóle do wszystkich ćwiczeń gimnastycznych.

Stosując w programie lekcyjnym ćwiczenia analityczne i syntetyczne, należy kierować się zasadą: *najpierw ćwiczenia proste, ściśle określone co do formy, potem dopiero złożone, a zawsze dostosowane do wieku i rozwoju ćwiczących.*

Niezależnie od powyżej wymienionego podziału na ćwiczenia analityczne i syntetyczne, przyjąć należy zwykle stosowany w gimnastyce podział *na ćwiczenia proste i złożone. Proste* jest także ćwiczenie, którego praca mięśniowa ograniczona jest do *jednego odcinka ciała*, np. szyi, ramienia, nogi, i którego droga rozciąga się w *jednym kierunku. Ćwiczenia proste* wykonuje się w *jednym takcie*, poczem następuje powrót do postawy wyjściowej, np. kolejny wykrok naprzód, wbok, wtył i t. p.

Ćwiczeniem złożonem nazywamy takie, w którem *więcej odcinków ciała* bierze czynny udział, przy którem występuje *więcej dróg ruchu* i wykonanie którego wymaga *większej liczby taktów*. Przykładem ćwiczenia złożonego, w którem dwie kończyny biorą udział, jest: skurcz i wyprost nogi wprzód ze skurczem i wyprostem ramion wzwyż (w 3 taktach). Różne zaś kierunki dróg występują w ćwiczeniu złożonem, np. przy zmianie między wznosem nogi wprzód, rozkrokiem wspiętym i zgięciem kolana (w 4 taktach).

Stopniowanie zarówno ćwiczeń prostych, jak i złożonych, jest dość trudne do ścisłego określenia, w bardzo bowiem wielu razach złożone ćwiczenia są łatwiejsze od prostych; wznos nogi wbok jest np. łatwiejszy, gdy się go połączy z równoczesnym wznosem ramienia wbok. Podobnie także przy skrętach tułowia ułatwia się w znacznej mierze drogę ruchu i wysiłek pracy mięśniowej przez skręt głowy w tym samym kierunku. Skręt tułowia, bez równoczesnego skrętu głowy, wymaga ścisłego umiejscowienia pracy mięśniowej.

Ćwiczenia złożone kombinować można w wieloraki sposób, nie zapominając jednakże, by poszczególne momenty ćwiczeń złożonych były poprzednio same dla siebie doskonale wyćwiczone. Im więcej odcinków ciała bierze udział w ćwiczeniu złożonem i z im więcej taktów ono się składa, z tem większem staraniem dobierać należy postawę wyjściową i tem ważniejsze jest odpowiednie tempo, ułatwiające poprawne wykonanie ćwiczenia.

Ćwiczenia złożone, stosowane w programie, muszą zawsze być uzasadnione z punktu widzenia fizjologicznego, architektonicznego i estetycznego. W jak najbardziej stanowczy sposób należy przestrzec przed bezmyślnemi i brzydkiemi kombinacjami, które tylko psują szlachetną sztukę opanowania się. Należy również wystrzegać się wszystkich ćwiczeń, które prowadzą do przesady, tej zbrodni przeciw duchowi klasycznej prostoty gimnastycznej.

Ćwiczenia, jako plastyczny wyraz zdrowych, duchowych i cielesnych objawów życia, *muszą pozostawać w zupełnej harmonji z cielesnym i duchowym rozwojem ćwiczących.* Przekroczenie tych prawideł jest wypaczeniem gimnastyki, gdyż wtedy ćwiczenia złożone nietylko nie podnoszą ale obniżają zarówno estetyczne, jak i wszystkie inne wymagania, jakie stawia się dobrze pojętej nauce gimnastyki.

Proste, świadczące o dobrym smaku i szlachetne kombinacje są bardzo pożyteczne dla lepiej wyćwiczonych, nietylko z estetycznego punktu widzenia, ale także i dlatego, że przyczyniają się do kształcenia ośrodków mózgowych.

Wszystko, co odnosi się do rytmu, łączy się ściśle z teorją ekonomji sił.

Zmysł rytmu jest «zdolnością podziału czasu na takty i podporządkowania im własnych ruchów». «Rytm w ruchach wyswobadza w sposób uporządkowany wrodzone siły, działając przez to ożywczo i dyscyplinująco, usuwa wahanie i niepewność, wpływa na zewnętrzne objawy formy, czyniąc ją lekką i wdzięczną. Rytm nawet niekarnych zmusza do poddania się jego działaniu a ruchy dowolne wprowadza w rytmie opanowane, prawidłowe drogi ruchu. Przymus wywołuje swobodę, a swoboda ujawnia się we wdzięku».

Rytm jest potężną siłą w wielkim, poddanym niewzruszonym prawom wszechświecie, przenika i występuje w przejawach wszystkich bytów. Rytm nadaje swój wyraz wszystkim, zarówno psychicznym jak i fizycznym przejawom ruchu, pod warunkiem jed-

nakże, by zgodne one były z zamierzonem następstwem czasu i przestrzeni (Osvald Siren). Fale świetlne, praca serca, obieg krwi — wszystko jest wypływem rytmu. Rytm ujawnia się i opanowuje również nasze życie psychiczne.

Ponieważ wszystkie przejawy naszego życia opanowane są rytmem, zrozumieć łatwo, że każdy jego zewnętrzny wyraz ogarnia nas, budząc oddźwięk w duchowym i cielesnym ustroju. Ciężka, długotrwała praca staje się łatwiejszą, gdy się ją wykonuje rytmicznie, fizyczne zadowolenie odczuwa każdy przy spokojnym, równym oddechu, a ukojenia doznają nasze zmysły, gdy zabrzmi w uszach opanowana rytmicznie eufonja mowy lub śpiewu, gdy wzrok nasz spocznie na pełnych rytmu linjach w dziełach sztuki lub natury. Wtedy to odczuje się głębokie znaczenie rytmu, zrozumie, jak przez swą harmonijną siłę wpływa on na nasze uczucia i myśli.

Rytm w ruchach już przez to samo, że potęguje naszą wolę i zadowolenie, przyczynia się do zaoszczędzania sił. W nauczaniu gimnastyki nie doceniało się dotychczas zupełnie wartości rytmu. Twierdzenie to wymaga objaśnienia. Zapewne, że w gimnastyce mówi się o rytmie albo takcie, np. *powolny* przy skłonach i ćwiczeniach oddechowych, w przeciwstawieniu do *szybkiego*, który występuje przy innych ćwiczeniach. Słyszy się nieraz, że poczucie taktu (poczucie rytmu) wyrabia się przez *głośne lub ciche liczenie*, lub *wybijanie taktu nogą, rękami (klaskaniem)*, np. przy postawach krocznych, zwrotach, marszach, a także przez śpiew przy różnych wolnych ćwiczeniach i marszach. Ale te wszystkie ćwiczenia nie są wystarczające i mogą nieraz przez niewłaściwy sposób nauczania działać raczej szkodliwie na rozwinięcie poczucia rytmu.

Szkodliwość polega na tem, że ruchy mięśni, kolejne skurcze i rozkurcze nie są obliczone (jak to być powinno) precyzyjnie i dokładnie co do podziału czasu. W ten więc sposób nie rytm opanowuje ruchy mięśni, lecz przeciwnie, przez co takt zamiast

być zdecydowany i określony, staje się niepewny, podporządkowany mniej lub więcej niezdecydowanym impulsom nerwowym, z mniej lub więcej niepewną reakcją mięśniową. W ten sposób zatraca się górującą nad mięśniami i nerwami siłę rytmu, przymus nie wywołuje swobody, ćwiczenia nie stają się lekkie i pełne wdzięku, lecz przeciwnie, ciężkie i niepewne, w porównaniu z tem, jakie być powinny.

Oto kilka przykładów niewłaściwych sposobów uczenia gimnastyki, wpływających szkodliwie na wyrobienie poczucia rytmu: *marsz z przytupywaniem lub klaskaniem na każdy czwarty krok.* Akcentowana, czwarta część taktu, wymaga dla siebie dłuższego czasu, jak nieakcentowana, zamiast być jednakowo długą i następować po każdej ściśle oznaczonej jednostce czasu (kroku bez przytupnięcia lub klaśnięcia). Przez to mimowolne opóźnienie liczne jednostki czasu zatracają się. Gdy taki sposób nauczania trwa czas jakiś, poczucie rytmu u ćwiczących ulega zmyleniu, przerwy między akcentowanemi częściami taktu stają się coraz mniej równe, a przytupnięcie lub klaśnięcie mniej pewne pod względem rytmu. Zauważyć to można w coraz cięższych, gwałtownych ruchach, w myleniu rytmu, co może doprowadzić do rozpaczy nauczycielkę, nie posiadającą dobrze rozwiniętego instynktu rytmicznego.

Marsze lub ćwiczenia wolne ze śpiewem. Weźmy jako przykład śpiew narodowy, w którego słowa i melodję wkładają uczenice patrjotyczne uczucia, objawiające się czułostkowem przeciąganiem niektórych wyrazów, wyrażając tem samem jak największe lekceważenie dla równego podziału taktu. Przy śpiewie w postawach stojących nierówność podziału taktu jest mniej widoczna, ale przy równoczesnem wykonywaniu ruchów, przy których podniety, wywołujące skurcze i rozkurcze mięśni, powinny być ściśle rytmiczne i dokładne, występuje to daleko silniej, powoduje duże szkody tak dla zmysłu mięśniowego, jak i poczucia rytmu, przeszkadzając wyrobieniu precyzyjnej pracy mięśniowej. Lepiej więc w takim razie śpiewać jakąś melodję bez

słów[1]), żwawo i zdecydowanie, z dokładnem zachowaniem taktu i to przynajmniej tak długo, dopóki takt danego ćwiczenia nie wejdzie, że tak rzec można, «w krew» i będzie się mógł wyrażać nietylko w bezwzględnie rytmicznym takcie śpiewu, ale także w automatycznych, pełnych rytmu ruchach mięśni. Po osiągnięciu takiego opanowania można używać przy śpiewie słów, wymawiając je w odpowiednim takcie, zgodnym z rytmem ruchów mięśni, czystym, pełnym dźwięku głosem, który dopiero wtedy pozostawać może w harmonji z lekkością i sprężystością chodu. Poznanie metod gimnastyki, prowadzących do rozwinięcia u ćwiczących poczucia rytmu, ma specjalne znaczenie dla wychowawców krajów północnych[2]).

Nieodpowiednie nauczanie, celem wyrobienia kultury rytmicznej, wypływa nietylko z nieświadomości, jak duża jest potęga rytmu, lecz także z niedokładnego poczucia rytmu u wychowawczyń. Należy więc staranną pracą w tym kierunku wyrównać te braki. Gdy już raz obudzi się zrozumienie, czem jest rytm, będzie się musiało przeprowadzić wprost nieoczekiwaną reformę w nauce gimnastyki, nietylko na korzyść lekkości, swobody i wdzięku w ćwiczeniach, lecz także dlatego, aby wnieść w lekcję gimnastyki więcej ożywienia i radości.

Jak już wspomniano, kraje północne powinny więcej, jak dotąd, zainteresować się znaczeniem rytmu w gimnastyce, gdyż jest on tam niedość silnie uwzględniony.

Porównywując np. poczucie rytmu w krajach północnych i południowych, trzeba tym ostatnim przyznać wyższość. Nie chodzi tu jednak ani o zamiłowanie do muzyki i śpiewu w ogólności, ani o odczucie wartości melodji, ani nawet o bezpośrednie wyrażenie

---

[1]) Z dziećmi do lat 10 powinno to być regułą. Pp. aut.

[2]) W gimnastyce niemieckiej stosuje się długie serje ćwiczeń przy muzyce. Rezultatem tego są najczęściej niedokładne, błędne drogi i formy ruchu przy wykonywaniu ćwiczeń, które psują w zupełności rytmikę pracy mięśniowej. Gimnastyka niemiecka jest jednakże poza ramami tej pracy, nie solidaryzuję się z jej metodami. Pp. aut.

podziału taktu albo rytmu, ale o braki w rozwinięciu poczucia rytmu, które prawdopodobnie zależne są w znacznej mierze od klimatu i nierównomiernego ustosunkowania warunków światła i ciepła. Ludzie Północy zmuszeni są większą część roku prowadzić życie zamknięte w domu, przez co ruchy stają się leniwsze, usposobienie cięższe, przebywając zaś poza domem, nosić ciężkie ubranie, co bezwątpienia działa niekorzystnie na lekkość i swobodę ruchów. Dalsza przyczyna niedość dobrze rozwiniętego poczucia rytmu leży w konieczności zmian ubrania, odpowiednio do różnych pór roku, przez co i rytm ruchów nie może być nigdy jednakowy, tak automatyczny, jak u mieszkańców Południa.

Biorąc to wszystko pod uwagę, dochodzi się do wniosku, że gimnastyka z większą, jak dotąd celowością dążyć powinna do rozwijania poczucia rytmu.

Poczucie rytmu wyćwicza się nietylko przez rytmiczne, precyzyjnie wykonane ćwiczenia objęte zasobem ruchów, lecz także przez metodyczne proste *ćwiczenia wstawione*, typowe dla *każdego stawu*, następnie zaś przez ćwiczenia, przy których pracują *liczne stawy wspólnie*. Wyrabia się np. staw barkowy przez rytmiczne wznosy ramion wbok; wznos ramion wprzód (wzwyż), przyczem początkowo forma ruchu nie jest rzeczą najważniejszą, lecz raczej rytmiczna jej dokładność. Gdy już osiągniętą została lekkość i rytmiczna dokładność, ćwiczy się wznosy ramion w innych prostych kombinacjach, np. wznos ramion wprzód, przenoszenie ramion wbok, opuszczanie wdół w trzech taktach.

W ten sam sposób ćwiczyć należy *rzuty, kołowania*, skręty i t. p.: — skurcz ramion i rzut wprzód, przenoszenie wbok do skurczu w trzech taktach, albo też skurcz ramion, rzut wbok, wymach łukiem wdół-przód-wzwyż, wymach wprzód wdół w czterech taktach [1]) — stanie, (siad) i kołowanie jed-

[1]) Dodatkowo zaznaczyć należy, że różne momenty ruchu w serji ćwiczeń nie muszą koniecznie zawierać jednakowej liczby jednostek czasu, jak również, że poszcze-

nego lub obu ramion z ugięciem lub bez, w stawach łokciowych (stawy nadgarstkowe zwiotczone) — siad skrzyżny i krążenie ramion, przyczem ręce skierowuje się do barków bez uczucia napięcia mięśni w stawach barkowych i nadgarstkowych. Nawet *ćwiczenia nóg, szyi i tułowia* wykonuje się z tą samą *celową myślą wyćwiczania rytmu.* Przykład: zmiana między wykrokiem a zakrokiem wspiętym z wznosem ugiętego kolana, jako momentem przejściowym — skłon głowy ze strony lewej w prawą — zwarcie, chwyt karku i skłon tułowia ze strony lewej, w prawo.

Regularnie, naprzemian powracające skurcze i rozkurcze aktywnych w danym momencie grup mięśniowych, nie dopuszczają do tego, by niepotrzebne mięśnie brały udział w ruchu. System nerwowy w naturalny sposób je wyłącza.

Oprócz wyrobienia *lekkości i swobody ruchów* przyczyniają się rytmicznie wykonane ćwiczenia w wysokim stopniu do przybierania swobodnych i co do *formy dokładnych postaw wyjściowych.* Jeżeli idzie np. o swobodną postawę ramion wzwyż, wykonuje się ruch wahadłowy wprzód i wstecz (jako ćwiczenie naśladowcze) z powolnie zwiększającą się drogą ruchu (ćwiczenia kontrolne II A 2). Skłon głowy wtył osiąga się również w ten sposób, że ćwiczące wykonują skłon głowy w takt kilka razy, poczem w oznaczonym momencie pozostają w postawie skłonu szyi łukiem. Zgodnie z tem wyćwicza się również postawy skłonu łukiem wtył i postawy skłonu łukiem wbok przez rytmiczne skłony wtył i wbok, przyczem zauważyć można, że drogi ruchu, stosunkowo małe w czasie rytmicznego taktu, zwiększają się przy przybieraniu po-

---

gólne momenty ruchu nie muszą posiadać tej samej rozciągłości. I tak np. wymach ramion wymaga w przytoczym przykładzie więcej jednostek czasu (taktów) jak skurcz i rzut ramion. Najważniejszą rzeczą jest, by podział na takty był dokładnie określony, a także to, by każdy poszczególny moment ćwiczenia (np. wymach ramion) powtarzany w serji ruchów trwał jednakowy przeciąg czasu (dokładniej w rozdz.: o komendzie). Pp. aut.

stawy łukiem wprzód i postawy skłonu wbok. Tak samo wyćwicza się postawy *opadu wprzód i skrętu przez rytmiczne opady wprzód i rytmiczne skręty.*

Różnica w dokładności i swobodzie pomiędzy postawami wyćwiczonemi rytmicznie a wykonanemi na rozkaz polega głównie na tem, że w pierwszym wypadku uwaga ćwiczących jest od swego «ja» odwrócona.

b) Ponieważ na rozwinięcie zmysłu piękna i wyrobienie formy wpływają, jak widzimy, postawy i ruchy, obowiązkiem nauczycielki gimnastyki jest nie stosować niepotrzebnie postaw i ćwiczeń, które pod względem estetycznym działają *niemile i niekorzystnie.* Z tego także względu należy koniecznie wiele brzydkich i dla kobiet nieodpowiednich ćwiczeń *odrzucić,* a zastąpić je innemi, o wyższej wartości. Często stosuje się brzydkie postawy i ćwiczenia, powołując się na ich rzekomą wartość fizjologiczną. Jest to stanowisko błędne, bo jest wiele innych postaw o bardziej estetycznym charakterze, które w zupełności tamte zastępują.

Gimnastyka kobiet nie powinna się kierować względami, które łatwo przeważają w wojskowej i męskiej gimnastyce, bo jedynie tylko wtedy ćwiczenie jakieś będzie *pożyteczne w całem znaczeniu tego słowa, gdy z każdego punktu widzenia przedstawi się korzystnie.*

W poprzednim poddziale, w którym gimnastyka rozpatrywana była z punktu widzenia architektonicznego, wymieniono *wiele ćwiczeń nieodpowiednich,* tu dodać można jeszcze kilka przykładów, jak: przysiad w rozkroku, ćwiczenia w niskim przysiadzie, podpór bokiem z chwytem i wznoszeniem nogi, stanie na rękach i t. d. (Podając te przykłady, pragnę rozbudzić u prowadzących poczucie wielkiego zadania, jakie ma spełniać gimnastyka w kierunku estetycznym).

D. Strona psychiczna ćwiczeń

Wielokrotnie zaznaczano już w tej pracy nierozdzielność duszy i ciała. Wszystko, co jest z pożytkiem dla ciała, jest równie korzystne dla duszy i na odwrót.

Wielkie duchowe znaczenie ćwiczeń cielesnych polega przedewszystkiem na tem, że mogą one przyczynić się w znacznej mierze do rozwinięcia siły woli i energji, tych podstawowych przymiotów duchowego życia człowieka.

Przemiana uczuć i myśli w świadomą czynność odbywa się pód wpływem woli. Im więcej wola jest świadoma celu i silna, tem bardziej stanowcze i więcej skoncentrowane będzie także wyrażenie jej w czynie. Jeżeli nie przyzwyczaja się woli do takiej przemiany w czyn, doprowadza się ją do zaniku, jak wogóle każdą inną duchową lub cielesną zaletę, która z powodu bezczynności marnieje. Chęć działania jest mniej lub więcej chwiejnem, nieokreślonem wrażeniem, które dopiero gdy się w czyn przemieni, staje się świadomą i ożywczą siłą.

W słowie wstępnem wspomniano już, jak ważnym czynnikiem dla rozwoju ośrodków mózgowych w ogólności, a w szczególności ośrodków asocjacyjnych, niezbędnych dla objawów woli, są ruchy wogóle (nasz pierwotny materjał psychiczny). Do podniesienia życia duchowego mogą się przyczynić w znacznie wyższym stopniu *ruchy wykonywane na rozkaz*, aniżeli ruchy spontaniczne, (dowolne) jakkolwiek pod wpływem tych ostatnich nawet osobnik leniwy i bez inicjatywy ma możność przyswojenia sobie licznych bodźców pożytecznych dla rozwoju mózgowego. Przez te ćwiczenia zmusza się ćwiczącego do spełnienia wypowiedzianego przez drugą osobę rozkazu w sposób szybki, precyzyjny i w ściśle oznaczonym ruchu mięśniowym.

Wszystko to wykazuje, że na rozwój mechanizmu mózgowego i jego pracę duchową wielki wpływ wywierają *dobrze prowadzone ćwiczenia gimnastyczne*.

Celem zrozumienia, jak skomplikowanej i doskonale wyspecjalizowanej pracy nerwów i mięśni wymaga każde ćwiczenie gimnastyczne, przedstawmy sobie, choćby w głównych zarysach, proces mechaniczny, odbywający się w centralnym systemie nerwowym, zanim zostaną wywołane ruchy mięśniowe, potrzebne dla danego ćwiczenia. Rozkaz pobudza do czynności nerwy

słuchowe i ich ośrodki w mózgu. Nerwy słuchowe łączą się z centrami asocjacyjnemi, które zkolei działają na centra ruchowe, potrzebne do wywołania ruchu, czego następstwem jest praca mięśni (czynność).

Im więcej ćwiczenie jest złożone, tem szybsza, bardziej sprawna i subtelniejsza musi być także praca centralnego systemu nerwowego. Proces, który odbywa się w centralnym systemie nerwowym przy każdem ćwiczeniu gimnastycznem, posiada możność wywołania także szybkiej, zdecydowanej czynności.

Przez systematyczne ćwiczenia ciała, często powtarzane energiczne bodźce, wyrażające się czynnością, dochodzi się do tego, że ruchy stają się wreszcie coraz bardziej automatyczne. Czynność, wywołana aktem woli, przechodzi w przyzwyczajenie. Ponieważ zaś przyswojenie sobie dobrych przyzwyczajeń jest dla człowieka nieocenionej wartości, widzimy, jak ćwiczenia i pod tym względem spełniają swe zadanie. Czem jest w życiu siła woli i gotowość czynu rozumie każdy. Ludzie leniwi, ociężali i bez inicjatywy muszą obecnie ustępować coraz więcej ludziom silnej woli, uzbrojonym w gotowość czynu, bo tylko ten, kto chce i może szybko się zdecydować i działać natychmiastowo i energicznie, jest panem sytuacji.

Woli i gotowości do czynu nie można rozdzielać, jak dwóch odrębnych pojęć, podobnie jak i wielu innych przymiotów duszy, z niemi się łączących. Należą tu np.: *uwaga, czujność, przytomność umysłu, odwaga, stanowczość, żywość, a także karność i opanowanie się* (w ścisłem znaczeniu tego słowa). Obok tych przymiotów, cennych dla każdej jednostki, wyrabia gimnastyka także i *przymioty społeczne: koleżeńskość, towarzyskość, sprawiedliwość i prawość.*

Jędrne ciało, silne nerwy i normalne funkcje życiowe są dobrem podłożem *radości, ochoty życiowej i czystości obyczajów.*

Ażeby osiągnąć cele, stawiane gimnastyce z psychicznego punktu widzenia, musi nauczycielka dobierać ćwiczenia z myślą kształcenia przez nie także i przy-

miotów duszy, pomnażających psychiczne warunki człowieka w kierunku indywidualnym i społecznym.

Ćwiczenia cielesne mogą być zawsze doskonałym środkiem kształcenia władz psychicznych, o ile celowo dąży się do tego, a więcej lub mniej dodatnie psychiczne ich rezultaty zależą w zupełności od sposobów nauczania.

Każde bowiem ćwiczenie cielesne może, zależnie od swych właściwości, przyczynić się do wydoskonalenia jakiegoś przymiotu duchowego. Obowiązkiem więc wychowawcy jest wczuć się w duchową stronę ćwiczeń i w czasie swej pracy nad młodzieżą *coraz dokładniej uwypuklać ją swą indywidualnością, nauczaniem i swem rozkazodawstwem.*

Ćwiczenia rzędowe poprawnie wykonane, przyzwyczajają do uwagi, czujności, karności i szybkiego orjentowania się. Na duży nieraz nakład energji, woli i opanowania zdobyć się należy przy *zwisach*, które dla poprawnego ich wykonania, wymagają w pewnym określonym momencie odpowiedniego stopnia siły fizycznej. Spokój, psychiczne i fizyczne opanowanie trzeba w dużej mierze w sobie wyrobić, by móc z lekkością i wdziękiem wykonać natężające, plastyczne *ćwiczenia równoważne. Skoki wolne i mieszane* wymagają odwagi, stanowczości, siły woli i przytomności umysłu, gdyż każdy ich moment wymaga celowego działania, szereg bowiem różnych czynności następować musi w dokładnie oznaczonem następstwie. Z każdym momentem skoku połączone jest pewne odrębne zadanie, gdy ten moment nie zostanie odpowiednio wyzyskany, nie można już do niego powrócić, lub przynajmniej bez wielkiej straty sił. Dobrze prowadzone i zorganizowane gry uczą praworządności, poddania się nakazanym prawom, kształcą ducha wspólnoty.

Przytoczone uwagi wykazują, jak duże jest znaczenie psychiczne ćwiczeń gimnastycznych, a niemniej także ocenić z tego można, że korzyści te łatwo na marne pójść mogą, gdy wychowawca nie pojmuje należycie wszechstronnych obowiązków, ciążących na jego

zawodzie. Wartość psychiczna ćwiczeń cielesnych zatracić się łatwo może, gdy np. do programu lekcyjnego dobiera się ćwiczenia, które wymaganiem dokładnej koordynacji, wysiłkiem, lub zbyt długiem trwaniem przechodzą możność ćwiczących, lub też ze względu na takt (za powolny lub szybki) są nieodpowiednie, albo nakoniec, jeżeli dopuści się do wykonywania ćwiczeń bez należytej energji, miękko i niedbale.

Nauka gimnastyki, prowadzona w ten sposób, zabija zupełnie zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych, niszcząc zarazem ten niesłychanej wartości podkład duchowy, bez którego zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym, gimnastyka nie może dojść do zupełnej doskonałości.

Oprócz ćwiczeń, należących do właściwego zasobu ruchów gimnastycznych, wprowadzać należy w tok lekcyjny ćwiczenia dodatkowe t. zw. ćwiczenia wstawione, o ile prowadząca uzna to za stosowne.

Cel tych ćwiczeń jest dwojaki: ożywiający i uspakajający.

1) *Ćwiczenia dodatkowe ożywiające* rozpatrywane z fizycznego punktu widzenia, nie muszą być specjalnie wartościowe, mają one bowiem spełnić tylko psychiczne zadanie, t. j. działać pobudzająco, wywołując miłe uczucie *zmiany*. Choć bowiem dobre nauczanie sprzyja w wysokim stopniu ożywieniu i wesołości, mogą jednak ćwiczenia gimnastyczne, przez swój ściśle systematyczny charakter stać się niekiedy nudne i ciężkie.

Zbyt surowo pojęte i pedantycznie stosowane systematyzowanie ćwiczeń zabija często istotną wartość gimnastyki. Od pedagogicznego zmysłu nauczycielki dużo tu zależy, czy będzie ona umiała nadać lekcji należyte ożywienie, a zarazem tak pokierować ćwiczeniami, by spełniały nakreślone sobie zadania, t. j. przyczyniały się do należytego rozwoju ciała. Ponieważ jednak nie zawsze posiada nauczycielka te dane, dodatkowe ćwiczenia stać się mogą *doskonałym środkiem* podniesienia zainteresowania i pobudzenia woli u ćwi-

czących, wywołując zarazem miłe uczucie swobody i radości.

Przykłady takich ćwiczeń pobudzających znaleźć można zarówno w rozdziale III ćwiczeń kontrolnych, grupie II, IV, V, jak w uwagach «o głosie» i w ogólnym zasobie ćwiczeń, podzielonym na roczne kursy, (II cz.) gdzie umieszczone są także sposoby ułatwiające nauczanie. W tymże samym celu pobudzenia i ożywienia stosować można ruchy dodatkowe, analityczne, syntetyczne i rytmiczne, zawarte w rozdz. «Znaczenie estetyczne».

2) Zadaniem ćwiczeń dodatkowych jest również danie ćwiczącym możności, o ile tego zachodzi potrzeba, zupełnego odprężenia mięśni, pod względem zaś psychicznym dozwolenie na krótki wypoczynek i możliwe zupełne duchowe odprężenie. Znaczenie *ćwiczeń odprężających* jest szczególniej w obecnych czasach niesłychanie doniosłe, gimnastyka nie może więc pomijać tych zagadnień.

Sztuki opanowania duszy i ciała nie można już dłużej brać w ciasnem pojęciu, jako opanowania tylko jej zewnętrznych *czynnych* objawów, nie rozszerzając tego pojęcia, opanowania również i na *bierne* stany duszy i ciała.

W nowszych czasach nerwowe obciążenie coraz więcej wszystkich ogarnia. Już u małych dzieci można to spostrzec, a ze smutkiem dodać należy, że jest duża liczba i takich dzieci, które w walce o byt przedwcześnie uginają się pod ciężarem codziennej pracy.

Słusznie więc coraz częściej podnoszą się obecnie głosy, żądające powrotu do normalniejszych warunków życiowych (Na czemby one polegały?). Powrót do spokojniejszych metod pracy i stosunków, które panowały przed kilku dziesiątkami lat jest nie do pomyślenia. Wszystkie wynalazki lat ostatnich, mające na celu zaoszczędzenie siły i czasu, są zbyt cenne i wielkie, aby ich nie zużytkować dla szczęścia i polepszeniu bytu ludzkości. Powrót do ideałów lat dawnych byłby skostnieniem i cofaniem się.

Przez wymaganie powrotu do racjonalniejszych

warunków życiowych rozumieć należy żądanie od ludzi *nie lekceważenia*, lecz dostosowania się do prostych praw wskazanych przez naturę. Jedno z tych praw nakazuje oszczędzanie sił mięśniowych i nerwowych.

Zadaniem tej pracy, prawie że najważniejszem, jest wykazanie, jak duże znaczenie ma przy wykonywaniu ruchów ekonomja wysiłku fizycznego. W kilku rozdziałach tej książki i pod różnym kątem widzenia, oświetlona została teorja oszczędzania sił, powtarzanie byłoby więc zbyteczne.

W niniejszym rozdziale idzie raczej o zwrócenie uwagi na potrzebę *oszczędzania sił psychicznych* tak podczas pracy mięśniowej jak i spoczynku.

W wielkiem królestwie natury zmieniają się okresy pracy z okresami zupełnego spoczynku. W państwie roślinnem okresy te są wybitnie zróżniczkowane. Spoczynek zimowy nie jest czasem absolutnej śmierci, lecz okresem przystosowania się i bierności, umożliwiającej następnie podjęcie pracy z intensywnością i ze zdwojoną siłą. Nawet w świecie zwierzęcym znajdujemy podobne stosunki. U większości zwierząt objawy życia ograniczają się w tym okresie do snu i do zdobywania sobie niezbędnego pożywienia.

Odpoczynek jest dla ludzi również źródłem odnowy sił. Uwagi o śnie jako potężnym źródle odnowy sił ludzkich, leżą poza obrębem tej pracy, choć dużo możnaby o tem powiedzieć, np. o sposobach przybierania odpowiednich postaw wypoczynkowych. Natura wskazuje nam także różne środki, które pouczają ludzi, jak należy się szanować i przez to odnawiać swe siły, zarówno fizyczne, jak i duchowe. Lekceważenie i niestosowanie się do tych wskazówek występuje zwykle jako kara.

Nerwowe napięcie i podniecenie widzi się przy każdej pracy fizycznej u większości ludzi, zarówno w ruchach życia codziennego, jak i przy gimnastyce. Zamiast skupienia, myśli spokojnych, odpowiadających wysiłkom wymaganej pracy, występuje zazwyczaj podniecenie i brak opanowania. Typowy taki przykład obserwować można przy szybkiem wykonywaniu

oznaczonej pracy. Widzi się wtedy, jak osoba chcąc w oznaczonym czasie dojść do celu, śpieszy się, nadużywając niepotrzebnie swych sił fizycznych i psychicznych. Nerwowe napięcie wzrasta z każdą sekundą, uniemożliwiając odpowiednio dostosowaną miarę wysiłku mięśni i nerwów. Obserwować to można także przy szybkim chodzie, gdyż wtedy cała postawa staje się sztywna, ruchy kanciaste, naturalne następstwo nernowego podniecenia. Gdyby ludzie umieli w takich razach zachować spokój i opanowanie, zużywaliby mniej sił i czasu. Mięśnie są posłusznemi narzędziami duszy, a nerwy wypełniają dokładnie swe pośrednictwo.

Współdziałanie duszy i ciała jest tak widoczne, że osobom zajmującym się wychowaniem fizycznem obojętne jest właściwie, czy psychiczne podniety są pierwszorzędnej czy drugorzędnej natury, rezultat pozostaje zawsze ten sam, niepotrzebne marnotrawstwo pracy nerwów i mięśni.

Ważnem zadaniem wychowawców fizycznych jest zwracanie uwagi na ustrój psychiczny i fizyczny młodzieży, dążenie do przyzwyczajania wykonywania energicznej, ale zarazem opanowanej i wytrwałej pracy z pełnem duchowem zrównoważeniem.

W gimnastyce osiąga się to, jak już poprzednio wykazano, przez odpowiedni dobór ćwiczeń, nie przechodzących możności ćwiczących (dokładniej w ustępie analiza lekcji gimnastyki, A, B, C,) — przez należyty sposób nauczania, odpowiednie rozkazodawstwo, (2 i 3.), a nakoniec przez ćwiczenia odprężające.

Ćwiczenia dodatkowe, odprężające, o ile są dobrze zrozumiane i dostosowane w odpowiedni sposób, działają w dużej mierze rekreacyjnie i odnawiają siły. Podobnie wpływają one równie dodatnio na powstawanie spokojnego i naturalnego oddechu, przyczyniając się tem samem do podniesienia jego wartości zdrowotnej.

Odprężające ćwiczenia całego ciała należy w czasie dłuższych pauz wyćwiczać systematycznie. W zasadzie powinno się wogóle dla mniejszych dzieci unikać

dłuższych przerw, gdyż są one przeciwne naturze dziecka, skłonnej zawsze do czynu. Kilku ćwiczeń odprężających, krótkotrwałych nie należy jednak nigdy pomijać, zarówno w opowiadaniach ruchowych jak i systematycznych lekcjach gimnastyki. (Przykłady znaleźć można w rozdziale II zatytułowanym «Gimnastyka dla dzieci od lat 5—8»).

Dla ćwiczących w wieku dojrzewania i dla zupełnie dorosłych należy wykorzystywać przerwy spoczynkowe, celem wyćwiczenia umiejętności odprężania całego ciała. Każda nauczycielka powinna rozumieć potrzebę tego rodzaju ćwiczeń i wypracować metodyczny plan, przez co możnaby osiągnąć zamierzone działanie i doprowadzić do dobrych rezultatów.

Oto kilka przykładów takiego zupełnego rozluźnienia.

a) *Leżenie tyłem i ogólny wypoczynek.*

Uczenice przybierają postawę leżącą. Każda stara się przybrać dla siebie jak najwygodniejsze położenie. Ciało spoczywa «wspierając się całym ciężarem» o podstawę, co tylko wtedy jest możliwe, gdy mięśnie są zupełnie odprężone. (Nauczycielka zwraca uwagę ćwiczącym, że odprężenie mięśni odnosi się także do mięśni szczęk i języka, które często pozostają kurczowo napięte, mimo zresztą ogólnego odprężenia). Oczy zamknięte, oddech spokojny i równy bez świadomości i odczuwania mechanizmu oddychania. Uczenice starać się powinny, by uczucie wypoczynku i uspokojenia jakby przepływało przez całe ciało i duszę, jak to widzieć można u zasypiającego dziecka.

Ponieważ osiągnięcie takiego opanowania swych myśli i nerwów wymaga długotrwałej, cierpliwej pracy, gdyż podniecenie nerwowe staje się często chroniczne, powinno nauczanie, o ile tylko możliwe, dążyć odpowiedniemi środkami do *opanowania* uwagi uczenic t. j. *skierowywania ich myśli w pożądanym kierunku.* Można im np. polecić, aby wzbudzały myśli przynoszące im uspokojenie i uciszenie. Obrazy, przynoszące uspokojenie zmieniają się podług indywidualnego

upodobania. Główną rzeczą jest odprowadzić myśli od ich codziennego biegu i od własnego ja [1]).

[1]) Przeprowadzałam przez wiele lat ćwiczenia wypoczynkowe w celach doświadczalnych, w czasie lekcyj gimnastyki z uczenicami kursów uniwersyteckich w Helsingfors, a także na prowadzonych przezemnie letnich kursach wychowania fizycznego. Ponieważ rezutlaty, szczególniej ostatniego kursu letniego, po wprowadzeniu muzyki podczas przerw spoczynkowych okazały się bardzo dobre, krótkie sprawozdanie powinno obudzić zainteresowanie.

Pauzy spoczynkowe stosowane były najczęściej w połowie lekcyj, a czas przeznaczony na nie, wynosił 2—5 minut. Ciekawe jest, że postawy w leżeniu na wznak uważane były za najwygodniejsze i najlepsze. Najwięcej uczenic kładło zwykle rękę pod głowę (na kark) lub ją opierało na czole, chroniąc się od światła. Inne z ramionami poziomo wyciągniętemi spoczywały na podłodze. Niektóre podnosiły nogę tak, że staw kolanowy i miednicowy były ugięte, cała pięta spoczywała na ziemi, podczas gdy druga noga pozostawała wyprostowana, a ramiona trochę nazewnątrz odsunięte od ciała, z lekkiem ugięciem w stawach łokciowych i palcowych.

Obrazy myślowe wybierały same uczenice, każda według własnego indywidualnego upodobania.

Z początkiem kursów podawała sama nauczycielka przykłady takich myślowych obrazów uspokajających. Obrazy, wywoływane w fantazji uczenic, były następujące: jedna leżała na brzegu morskim, poddając się spokojnym, rytmicznym ruchom fali a głębokim wdechem wciągała świeże, solą przesycone powietrze. Inna spoczywała pod kwitnącem drzewem owocowem i wyobrażała sobie, że każdym wdechem wchłania delikatny zapach kwiatów. Trzeciej wreszcie wydawało się, że spoczywa na wzgórzu zalesionem, gdzie powietrze przesycone jest zapachem igliwia, znajdowała przytem ukojenie w szmerze lasu.

Zadziwi zapewne wielu czytelników, jak podobne obrazy myślowe mogli sobie sugestjonować ludzie zdrowo i trzeźwo myślący, a przecież jest to faktem stwierdzonym i nie można pominąć tego tylko ruszeniem ramion. Każdy człowiek zainteresowany a przedewszystkiem posiadający wytrwałość w zdobywaniu wielkiej sztuki opanowania swych myśli, może zrobić to wielkie odkrycie, że nosi w sobie wielką kojącą siłę.

Zatapianie się w uspokajających obrazach jest z tego powodu ogromnego znaczenia i nie może być pominięte w racjonalnych metodach wychowania fizycznego.

Po pewnym czasie przyzwyczaja się wielka część ćwiczących i to bez większego psychicznego natężenia do za-

Nauczycielka nie powinna pod żadnym warunkiem przerywać ciszy i spokoju w czasie wypoczynku, lecz raczej całą swą osobą przyczyniać się do podniesienia tego uczucia uspokojenia, przybierając postawę, która umożliwiałaby jej odprężenie i wypoczynek. Przerwy spoczynkowe przerywać należy, zapowiadając spokojnie powrót do postawy stojącej, nigdy zaś nie wydając rozkazu głosem ostrym. Łagodnie wydane polecenie, dozwala na zachowanie nadal uspokojenia, osiągniętego w czasie wypoczynku. Gwałtowne, szybkie ruchy bezpośrednio po leżeniu wypoczynkowem, mogą łatwo wywołać zawroty głowy.

b) *Leżenie tyłem, ćwiczenie odprężające miejscowe.* Należy przypomnieć ćwiczącym, ażeby w postawie wypoczynkowej, podanej pod lit. a) starały się wznieść jedno ramię (lewe ramię i lewą rękę) i zaraz bezwładnie siłą tylko własnego ciężaru wdół opuściły. Przy

---

trzymywania tych obrazów myślowych tak długo, jak długo odczuwa potrzebę ich działania. Ponieważ uwaga odsunięta jest od «swego ja», rozluźniają się mięśnie w sposób naturalny, a ukojenie przepływa przez ciało. Nawet myśli powoli odprężają się, obrazy zacierają się w świadomości, spokój przepływa zarówno przez ciało jak i duszę.

Możność autosugestji jest u różnych jednostek naturalnie bardzo różna. Jedne umieją się sugestjonować szybko, innym potrzeba dużo czasu, zanim nauczą się tak silnie myśli skupiać, aby wywołane obrazy mogły osiągnąć zamierzone działanie. Są nawet takie, które nigdy nie dochodzą do tego.

Muzyka w czasie przerw spoczynkowych działała specjalnie dodatnio na wyniki ćwiczeń odprężających. Posiadała ona bowiem cudowną własność odwracania uwagi od swego własnego «ja», mięśnie odprężały się a wyraz zupełnego spokoju cechował wszystkich uczestników. Zaznaczyć tu trzeba, że melodje stosowane były z myślą wywołania uspokojenia i miłego nastroju. Proste, krótkie, melodyjne utwory, wykonywane bez silniejszego cieniowania, z rytmem wywołującym uspokojenie, są koniecznym warunkiem wywołania dodatniego działania muzyki.

Ćwiczenia odprężające powinny również być wykonywane z uwzględnieniem oddechu. I w tym celu przypomina się ćwiczącym, by wciągały powietrze nosem, nie myśląc zupełnie o mechanizmie oddychania, gdyż zwracanie uwagi na sposób oddychania przeszkadza mechanicznemu

wznosie ramienia, mięśnie nie biorące czynnego w tem udziału, powinny pozostawać bierne a ruch odbywać się z jak najmniejszym nakładem siły.

c) *Leżenie, jako ćwiczenie wypoczynkowe* (z pomocą współćwiczących). Ramiona i nogi spoczywają bezwładnie i całym ciężarem na rękach współćwiczącego, który podtrzymuje np. ręką przedramię i rękę spoczywającego, drugą zaś obejmuje ramię tuż ponad łokciem. Aby się przekonać, czy rzeczywiście ramię zachowało swój bezwład, opuszcza je podtrzymujący, nie uprzedziwszy poprzednio spoczywającego. O ile ramię opadło ciężko i bezwładnie, jest dowód, że cel został osiągnięty.

d) *Ćwiczenia odprężające w staniu i siadzie* ćwiczyć należy przy każdej sposobności, np. w ten sposób, że *stojąc przybiera się postawę o ile możności jak najsztywniejszą*, (drewniane dziadki) *a na-*

---

procesowi tegoż. Ćwiczące powinny sobie wyobrazić, że powietrze całkiem swobodnie przepływa przez otwory nosa, lub że wnika przez jakiś odcinek ciała, lub np. przez mózg.

Przytoczony sposób tj. sugestywny obraz myślowy, okazał się w wielu razach nadzwyczaj dobrym środkiem w celu wyuczenia nietylko równego i spokojnego oddechu, lecz także stawał się na przeciąg kilku minut wypoczynkiem i rozrywką.

Prastara metoda dowolnego władania oddechem pochodzi ze wschodu, co bynajmniej nie wyklucza, by ludzie zachodniej cywilizacji nie mieli wynieść z niej nieocenionych korzyści, jakie daje, szczególniej gdy idzie o podniety budzące sugestywną potęgę myśli, celem kierowania fizycznemi funkcjami ciała.

Ponieważ oddech pełen spokoju, w czasie którego mięśnie nie biorące udziału w akcji oddychania pozostają rozluźnione, jest trudny do wyuczenia, podaję te metody, które okazały się w praktyce bardzo pomocne. Nie należy ich też odrzucać bezwzględnie, bez poprzedniego wypróbowania. Ćwiczenia wypoczynkowe, wyżej wspomniane, były przy nauce gimnastyki dla mnie, prowadzącej zarazem kursa letnie, (w których brały udział osoby nie posiadające wyrobienia fizycznego) dużą pomocą. Przez nie bowiem praca zyskiwała nietylko na wytrzymałości i intensywności, lecz także dopomagały one czynnie do osiągnięcia poprawnego, naturalnego oddechu, ułatwiając zarazem wykazanie w praktyce wartości ekonomji sił i pracy. Pp. aut.

stępnie wiotczy staw za stawem (mięśnie okalające stawy) lub też *w siadzie wznosi się ramiona i opuszcza bezwładnie* (siłą własnego ciężaru ramion); *podobnie także w siadzie opuszcza się głowę tak silnie, by własnym ciężarem opadła wprzód* (wtył, wbok i t. p.).

Wszystkie przytoczone przykłady mogą łatwo przekonać ćwiczące, że wielokrotnie nadużywają niepotrzebnie swych sił tak przy postawach, przy których powinno występować zupełne zwiotczenie, (leżące postawy wypoczynkowe) jak i podczas ruchów, których wykonanie wymaga jedynie małej, zlokalizowanej pracy mięśni.

E. Zagadnienia, odnoszące się do normalnego programu lekcyjnego.

Zasady zestawienia ćwiczeń w normalnym programie lekcyjnym, muszą być tak wszechstronnie ujęte, aby mogły być wzorem dla *wszystkich rodzajów toków lekcyjnych*, z wyjątkiem lekcyj dla małych dzieci [1]).

Zestawianie programu przyrównać można do wznoszenia murów powstającego domu lub do planu architektonicznego, którego wykonanie poruczono budowniczemu. Nauczycielka ma zadanie podobne do zadań budowniczego, t. j. musi ona także plan czyli program lekcyjny tak rozwinąć, by odpowiedział w zupełności swemu celowi. Dokładne obmyślenie planu lekcji jest konieczne, nietylko celem wszechstronnego oświetlenia typu normalnego programu, lecz także celem wykazania większych lub mniejszych odchyleń, występujących niekiedy z różnych powodów. Uwagi, tyczące się *nauczania*, powtarzają się często, dlatego tylko, ażeby bliżej wyjaśnić, dlaczego np. ćwiczenia muszą być wykonane w określony sposób, lub też, aby wykazać, że dobre rezultaty nauczania osiągnąć można przez uwzględnienie jego strony psychicznej.

---

[1]) Gimnastyka dla małych omawiana jest w II rozdziale. Pp. aut.

Rozdział niniejszy ma za zadanie ująć w całość i wyjaśnić liczne okoliczności, omawiane w poprzednich rozdziałach. W tym więc celu będą tu wyjaśnione następujące punkty:

1) *Normalny program lekcyjny w ogólnym zarysie.*

2) *Krótki przegląd fizycznych i psychicznych wartości ćwiczeń.*

3) *Przechodzenie z jednego programu do drugiego.*

4) *Okoliczności dozwalające wprowadzanie zmian w programie lekcyjnym.*

I. Normalny program lekcyjny w ogólnych zarysach

Ćwiczenia, wchodzące w program lekcji gimnastyki dzielą się na trzy główne działy:

1) Ćwiczenia wstępne, lub t. zw. przygotowawcze.

1) Ćwiczenia główne, silniejsze, wymagające większego wysiłku, zwane także «Ćwiczeniami kształtującemi»[1]).

3) Ćwiczenia uspokajające, końcowe.

1. Ćwiczenia wstępne

a) Ćwiczenia rzędowe.

b) Łatwiejsze ćwiczenia nóg.

c) Łatwiejsze ćwiczenia ramion, nie wymagające większego wysiłku.

d) Ćwiczenia głowy, wyrabiające mięśnie karku i ruchomość kręgów szyjnych: skłony głowy i skręty, skombinowane ruchy głowy.

---

[1]) Celem krótkiego ujęcia rzeczy, posługuję się nazwą «ćwiczenia kształtujące», przyznając zarazem, że wyrażenie to nie jest ścisłe. Ćwiczenie stosowane bowiem w części I wstępnej, posiadać muszą także własności kształtujące, choć nie w takim samym stopniu, jak ćwiczenia stosowane w części drugiej, która obejmuje ćwiczenia przyczyniające się bezpośrednio do kształtowania postawy. Pp. aut.

e) Łatwiejsze ćwiczenia tułowia, wyrabiające mięśnie tułowia i ruchliwość kręgosłupa w płaszczyźnie poziomej i czołowej; skłony wbok i inne skombinowane ruchy tułowia.

f) Silniejsze ćwiczenia nóg, poskoki lub inne łatwiejsze skoki wolne.

2. Ćwiczenia główne, kształtujące

a) Ćwiczenia, wyrabiające mięśnie tułowia i ruchomość kręgów w płaszczyźnie strzałkowej: skłony tułowia wtył, skłony napięte, skłony wprzód i dół.

b) Zwisy.

c) Marsze lub uspakajające różne rodzaje chodów.

d) Ćwiczenia równoważne.

e) Ćwiczenia karku, łopatek i pleców.

f) Ćwiczenia mięśni brzusznych, przy których są unieruchomione górne albo dolne przyczepy lub przy których mięśnie pracują statycznie w normalnem wydłużeniu.

g) Silniejsze ćwiczenia tułowia (naprzemianstronne), wyrabiające ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej, poziomej lub przy których zginacze boczne kręgosłupa pracują statycznie w normalnem wydłużeniu; są to: skłony wbok, skręty, skombinowane ćwiczenie tułowia, podpory bokiem.

h) Biegi albo chody, dające dużo ruchu (ożywione).

i) Wolne i mieszane skoki lub zabawa (zabawa bieżna lub ożywiona zabawa piłką).

3. Uspakające ćwiczenia końcowe

a) Uspokajające ćwiczenia w marszu.

b) Ćwiczenia oddechowe w indywidualnym takcie przy otwartych oknach.

Łatwe ćwiczenia nóg wprowadza się między systematyczne ćwiczenia zawsze wtedy, gdy zacho-

dzi tego potrzeba, t. j. po bardziej natężających ćwiczeniach, celem dania ćwiczącym «chwil wytchnienia».

Biegi i chody, przy których często wzmaga się silnie praca serca, powinny znajdować zastosowanie przy końcu programu, bezpośrednio przed skokami. Nie należy jednak zapominać, że w praktyce przenosi się je z wielu względów także i na inne miejsce, np. wtedy, gdy ćwiczenia kształtujące trwają długo bez zmiany miejsca.

Zabawy, nie wymagające dużego wysiłku fizycznego, a dające ćwiczącym możność zmiany i psychicznego odprężenia, można wplatać między ćwiczenia kształtujące, niekiedy między, lub nawet po ćwiczeniach wstępnych [1]).

To samo odnosi się także *do ćwiczeń dodatkowych*, zadaniem których jest przedewszystkiem *wyrabianie swobodnych, dokładnie umiejscowionych ruchów, wywołanie działania psychicznie ożywiającego lub wreszcie psychicznie i fizycznie uspokajającego* [2]).

O ile w programie lekcyjnym zastosowano ćwiczenia dodatkowe, przy których określone grupy mięśni np. ramion i barków już pracowały, opuścić można systematyczne ćwiczenia ramion w części wstępnej.

Czas, przeznaczony na lekcję gimnastyki, zwykle 40—50 minut, należy sobie umiejętnie podzielić, by móc wyczerpać cały zasób przeznaczonych ćwiczeń a zarazem zapewnić ćwiczącym wszechstronne przećwiczenie wszystkich grup mięśniowych.

Przedewszystkiem więc należy dążyć do tego, aby ćwiczenia następowały po sobie bez niepotrzebnych przerw, a także jasno zdawać sobie sprawę, które ćwiczenia wymagają dłuższego czasu trwania, jeżeli mają działać skutecznie. Przy należytem wykorzystaniu czasu praca idzie nietylko energicznie, wesoło i z zapałem, ale także według pewnego uporządkowanego planu, który wyklucza zbyt żywe tempo, ciężki bardzo błąd peda-

---

[1]) Bliższe dane o różnych rodzajach ćwiczeń dodatkowych znaleźć można w rozdz. C, D. Pp. aut.

gogiczny, wywołujący łatwo przemęczenie przez niepotrzebne tak fizyczne, jak i psychiczne nadużycie sił.

Ponieważ ćwiczenia wstępne są tylko przygotowaniem do silniejszych, kształtujących, nie powinny być ćwiczeniami wytrzymałości. Czas, przeznaczony na nie musi pozostawać w odpowiednim stosunku do części drugiej programu, t. j. ćwiczeń kształtujących, przez które osiąga się dopiero właściwy cel gimnastyki. Przeciąg czasu mniej więcej 10 minut powinien zupełnie wystarczyć na ich wykonanie.

Ćwiczenia końcowe trwać powinny jeszcze krócej; 2—3 minut czasu wystarcza na nie w zupełności, o ile bezpośrednio przedtem nie wykonywano długotrwałych, ciężkich i czynność serca silnie podniecających skoków lub zabaw bieżnych.

II. Krótki przegląd fizycznych i psychicznych wartości ćwiczeń

1) Wstępne czyli *przygotowawcze ćwiczenia*, podane w normalnym programie, mają za zadanie, jak już sama nazwa wskazuje, przygotować gimnastykujących to zn. uczynić ich podatnymi tak fizycznie, jak i psychicznie do ćwiczeń silniejszych, kształtujących, zawartych w II części lekcji.

Konieczność przygotowania całego ciała do silniejszych ćwiczeń części II została poprzednio wykazana, ale tylko w sposób ogólny, niezbędna jest więc dokładna ocena tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym, wszystkich w normalnym programie zawartych ćwiczeń i to według ich kolejności.

Ćwiczenia wstępne, zaczynające się łatwemi postawami zasadnemi, mają na celu odprężenie ćwiczących i stworzenie warunków, umożliwiających jak najlepsze wykonywanie *wszystkich ćwiczeń*, zawartych w programie lekcyjnym. Te korzystne warunki osiąga się przez stosowanie prostych lub niezbyt złożonych ćwiczeń, przećwiczających w łatwy sposób mięśnie i stawy całego ciała a wykonywanych *żywo, szybko, wesoło i karnie*. Ważną przytem jest rzeczą, by dobierać na

ćwiczenia wstępne jedynie tylko te, które są już dokładnie znane, w każdym zaś razie nie całkiem nowe dla ćwiczących.

a) *Przy ćwiczeniach rzędowych* praca mięśni jest tylko nieznaczna, ale stawiają one duże wymagania zdolnościom funkcjonalnym systemu nerwowego. Największe ich znaczenie polega na wartości dyscyplinującej, t. j. zmuszaniu do posłuchu. Poprawne wykonywanie ćwiczeń rzędowych przyzwyczaja do skupiania uwagi, karności i czujności, co przyczynia się i umożliwia występowanie pracy mięśniowej w szybkich, dokładnych ruchach.

Kroczenia połączone ze zwrotami wymagają, aby każdy moment ruchu wykonany był z rytmiczną dokładnością. Nie należy również pomijać znaczenia ćwiczeń rzędowych, jako rozwijających poczucie rytmu.

Za zasadę przyjąć należy, że ćwiczenia porządkowe na początku lekcji nie powinny zabierać więcej czasu, niż kilka minut. Ażeby jednak osiągnąć zamierzony cel tych ćwiczeń, należy szczególniej z dziećmi i niewyćwiczonemi tylko powoli i stopniowo zwiększać wymagania co do dobrego i dokładnego wykonania ćwiczeń. Na każdej lekcji winno się skierować uwagę na inny jakiś szczegół danego ćwiczenia i żądać, by coraz staranniej był wykończany. W ten sposób postępując nie przemęcza się uczenic, przeciwnie, ćwiczenia działają ożywiająco i spełniają swe zadanie pod względem psychicznym.

Ponieważ ćwiczenia rzędowe powinny dawać względnie szybko pewne dodatnie rezultaty, należy z dziećmi i początkującymi wplatać je często między ćwiczenia właściwe, przynajmniej poszczególne ich momenta. Z natury rzeczy pouczenie i w tym razie powinno być krótkie i zwięzłe.

Ćwiczeń rzędowych, bardziej złożonych i nieznanych, nie należy umieszczać na początku lekcji i tak np. wyćwiczanie zbiórki w szeregach, rzędach i wymarsze stosować raczej w grupie pochodów. Dopiero gdy ćwiczący są już zupełnie oswojeni z temi ćwiczeniami, mogą one spełniać swe zadanie, t. j. ułatwiać

szybkie ustawianie ćwiczących na początku lekcji w formacjach potrzebnych do celów gimnastyki.

b) *Ćwiczenia nóg*, stosowane na początku części wstępnej, należy dobierać odpowiednio do ich stopnia natężenia t. j. łatwiejsze rodzaje i to takie, przy których praca mięśni ogranicza się jedynie tylko do mięśni nóg. Praca mięśni nie powinna tu być zbyt natężająca przez stosowanie takich ćwiczeń, które wymagają raczej wytrzymałości i dłuższego trwania. Ćwiczenia nóg mają zwiększać ruchomość stawów nóg, przedewszystkiem stawów miednicowych i kolanowych a także wyćwiczać łatwe, swobodne, dokładnie umiejscowione ruchy nóg.

Większa część ćwiczeń nóg stanowi zarazem gromadę ćwiczeń równoważnych z powodu zmniejszenia powierzchni podstawowej, co zwiększa ich wartość, gdyż dodatkowo wyrabiają także koordynację.

Do łatwych ćwiczeń nóg zalicza się także nawet takie, które mogą służyć za postawy wyjściowe o mniejszym stopniu natężenia. Należą tu postawy: zwarte, rozkroczne, kroczne wraz z postawami napalcowemi. Zaznaczyć należy silnie, że ćwiczenia te, o ile są stosowane na początku lekcji, nie mają na celu wyćwiczania postaw z pedantyczną dokładnością, gdyż wykluczałoby to ich właściwe zadanie jako ćwiczeń ożywiających. O ile wymienione ćwiczenia są uczenicom jeszcze nieznane, pierwsze ich wyuczenie przesuwa się w inne miejsce lekcji, w przeciwnym razie pozostają jak zwykle w części I programu.

Te łatwe ćwiczenia nóg wykonuje się rytmicznie lub na rozkaz (takt w każdym razie niezbyt wolny).

Ćwiczenia nóg, wykonane lekko i dokładnie, dają także poczucie sprężystości i radości, co bezwątpienia zwiększa w wysokim stopniu ich wartość.

c) *Łatwiejsze ćwiczenia ramion* obejmują: wznosy, skurcze, rzuty, wyprosty, skręty, wykonywane z postaw ułatwiających ładny, spokojny ruch, przy możliwie jak największem umiejscowieniu pracy mięśniowej.

Zadaniem ich jest wyrabianie mięśni i stawów ramion i łopatek. Przez wyrobienie mięśni, biegnących od tułowia do łopatek, poprawia się ustawienie łopatek. Ćwiczenia ramion są więc ważnym czynnikiem, wyrabiającym poprawne trzymanie się.

Ze względu na postawę ma znaczenie i ta okoliczność, że przy większej części ćwiczeń ramion, jak rzuty, wznosy wbok itp. mięśnie, znajdujące się po przedniej stronie stawu ramieniowego i mięśnie piersiowe rozciągają się biernie, przez co zwiększa się ich przeciętna długość. Postawy, w których wykonuje się zajęcia życia codziennego, działają szkodliwie na przeciętną długość wspomnianych mięśni. Mięśnie piersiowe duże pracują przeważnie w skrócie, czego następstwem jest wadliwe ustawienie łopatek.

Celem wzmożenia swobody ruchów nietylko w barkach, lecz także w mięśniach, okalających klatkę piersiową, nie należy pozwalać, aby podczas ćwiczeń ramiona przybierały postawę z łopatkami silnie ściągniętemi wstecz i unieruchomionemi (typ postawy sztywnej). Przeciwnie, klatka piersiowa i łopatki powinny być swobodne tak, by ćwiczący nie odczuwali żadnej sztywności i napięcia. Uczucie swobody nie wyklucza naturalnie przy niektórych ruchach potrzebnego chwilowego unieruchomienia łopatek. Unieruchomienie powinno być zawsze tak zlokalizowane, żeby nie było widoczne. Jedynie w momencie niektórych ćwiczeń ramion, gdy praca mięśni dochodzi do ostatnich granic drogi ruchu, ściąga się łopatki możliwie jak najdalej wtył, przyczem występuje uczucie unieruchomienia, co obserwować można przy ruchu ramion wprzód i przenosie wbok. Przy końcu drogi ruchu, osiągają przywodzące mięśnie łopatek maksimum swego skrótu, unieruchamiając łopatki. Mięśnie przedniej strony rozciągają się biernie a napięcie całego pasa łopatkowego wzmaga się w tym momencie. Uczucie unieruchomienia powinno być tylko względne, t. j. z zachowaniem wrażenia pewnej swobody. Dopiero gdy wstrzyma się oddech, klatkę piersiową unieruchomi w chwili wdechu, a równocze-

śnie napnie niepotrzebnie wszystkie mięśnie klatki piersiowej, ramion i palców, zanika zupełnie uczucie swobody i życia, — łopatki, tułów i ramiona robią wtedy wrażenie ciężkiej, «martwej» masy.

O ile zaś umiejscowi się pracę mięśni tylko do tych grup, które mają wykonać ćwiczenia ramion, ruch staje się łatwy, lekki i piękny. Nie odczuwa się także wtedy najmniejszego uczucia ciężkości i można ruch wykonywać przez dłuższy czas, nie utrudniając oddechu. Wpływa to nawet dodatnio na czynność serca, która staje się przez to wytrzymalsza.

Ćwiczenia ramion, stosowane w części wstępnej, wykonuje się przedewszystkiem rytmicznie, następnie w różnych kombinacjach, które w wysokim stopniu kształcą zmysł koordynacji nerwowej.

Wpływ psychiczny łatwych, miękko wykonanych ćwiczeń ramion jest tak widoczny, że bliższe objaśnienia byłyby zbyteczne.

d) *Ruchy głowy* rozwijają muskulaturę szyi i wyrabiają ruchomość więzadeł i kręgów szyjnych. Wykonuje się je jako skłony wprzód, wtył, skręty i ruchy kombinowane, np. skręty głową w połączeniu ze skłonami wstecz.

Ćwiczenia te nietylko przyczyniają się do pięknego ustawienia głowy, ale poprawiają także całą postawę w ogólności przez wyprostowanie górnych kręgów piersiowych.

Ażeby przeciwdziałać napięciu mięśni, wykonuje się skłony głową z początku rytmicznie, nie kładąc większego nacisku na formę, następnie również rytmicznie, przerywając jednak ruch w oznaczonym momencie, np. skłonu wtył, skrętu itp.) i poprawiając jego formę. Dopiero wtedy, gdy koordynacja ruchów jest wyćwiczona, a uczenice opanowały do pewnego stopnia formę ruchu, wykonuje się ćwiczenie na komendę.

e) W części wstępnej stosuje się jedynie tylko łatwe rodzaje *ćwiczeń naprzemianstronnych* z postaw wyjściowych, nie wymagających cięższej pracy mięśniowej. Natężenie postaw wyjściowych wzmac-

niać można, gdy ćwiczenia są już lepiej opanowane, ale tylko pod warunkiem, że nie ucierpi na tem forma ruchów tułowia i że postawy te nie będą działały szkodliwie na normalny proces oddychania w czasie ruchu.

Zadaniem tych ćwiczeń tułowia w części wstępnej jest przyzwyczajenie mięśni tułowia do silnej, pewnej, dokładnej pracy i wyrobienie normalnej ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej i poziomej (skręty i skłony). Oprócz wymienionych należą do grupy ćwiczeń naprzemianstronnych także skombinowane ćwiczenia tułowia, przy których praca różnych grup mięśniowych występuje w różnych kombinacjach, zwiększających w znacznej mierze wymagania co do koordynacji nerwowej. Tu należą np. skręty i skłony wbok, skręty i skłony wtył i t. p. W każdym programie lekcyjnym stosuje się kilka ćwiczeń z wymienionych grup.

Ważne jest, by przy *wysokich skłonach wbok* starać się, o ile tylko możliwe, ćwiczyć ruchomość w górnej części kręgosłupa, t. j. w części piersiowej. Rozumie się jednak samo przez się, że część lędźwiowa kręgosłupa musi w znacznej mierze także brać udział w tym ruchu. Nie zwracając specjalnie na to uwagi, doświadczony wychowawca starać się będzie przedewszystkiem rozbudzić u ćwiczących zrozumienie konieczności umiejscowienia pracy mięśniowej do górnej części kręgosłupa. (Ćwiczenia kontrolne 1—6).

Skręty wyrabiają ruchomość kręgosłupa w części piersiowej i lędźwiowej. Ażeby o ile możności umiejscowić pracę tylko do mięśni tułowia a uniknąć skrętu, występującego w miednicach, stosuje się z początku postawy, silnie unieruchamiające miednicę, np. siad klęczny, wsiad rozkroczny itp. Przy postawie stojącej zwraca się uwagę ćwiczących na konieczność trzymania stóp nieruchomo i na wyprostowanie kolan bez uczucia napięcia. Podczas skrętu nie powinien ulegać zmianie stosunek ciężaru ciała do podstawy.

Pierwszem zadaniem przy wyuczaniu ćwiczeń tułowia w części wstępnej powinno być wyrobienie

normalnej ruchomości kręgosłupa bez pedantycznego zresztą wymagania formy w ścisłem, surowem znaczeniu tego słowa. Ściśle określoną formę ćwiczy się dopiero wtedy, gdy lokalna ruchomość jest możliwie dobrze wyrobioną [1]).

Praca mięśni przy ćwiczeniach tułowia nie powinna przeszkadzać rytmowi oddychania [2]). Niedopuszczalne jest także ustalenie klatki piersiowej, przy równoczesnem unieruchomieniu łopatek w momencie wdechu.

f) Po łagodnem przećwiczeniu mięśni i stawów całego ciała, dobrze jest powtórzyć ćwiczenia nóg silniejsze, które przez wzmocnienie stopnia natężenia pracy mięśniowej przygotowują dodatkowo do ćwiczeń następnych, trudniejszych, wymagających większej już wytrzymałości. Te silniejsze ćwiczenia nóg zastąpić można poskokami lub wolnemi skokami.

Do silniejszych ćwiczeń nóg zalicza się takie, które wymagają energicznej i wytrwałej pracy przeważnie mięśni kończyn dolnych, jak np. przygotowanie do skoku wolnego w 7 taktach lub też ćwiczenia z postaw nóg trudniejszych i dłużej trwających, (przy których współdziałają nieraz i inne grupy mięśni). Przykładem tego rodzaju ćwiczeń jest: ramiona wbok, wypad i wznos pięty z równoczesnym wznosem ramion wzwyż; rozkrok, wspięcie, zgięcie kolana i skręty głowy.

O ile w programie zastosowano silniejsze ćwiczenia nóg, jako postawy wyjściowe, np. dla ćwiczeń tułowia, odpadają tem samem ćwiczenia nóg, jako ostatni punkt części I programu.

Poskoki i skoki wolne bez rozbiegu lub z rozbiegiem, mają bardzo wielkie znaczenie dla wyrobienia lekkości i sprężystości. Dobrze wykonany skok

---

[1]) Środki prowadzące do wyrobienia poprawnej formy są podane w ćwiczeniach kontrolnych gr. I III. Pp. aut.

[2]) Oddech nie może naturalnie być utrzymany w zwykłym rytmie: ćwiczenia tułowia bowiem przeszkadzają zwykle charakterystycznemu rytmowi oddechu u poszczególnych jednostek. Pp. aut.

wolny, wymaga energji i siły woli, wyrażonej w szybkim, precyzyjnym ruchu. Praca mięśniowa przy skokach ogranicza się prawie wyłącznie do nóg. Szybkie, jedne po drugich następujące podniety nerwowe, zmuszają różne grupy mięśni do krótkotrwałych, ale tem więcej skoncentrowanych wysiłków, stawiając zarazem wysokie wymagania co do sprężystości nietylko w stawach nóg, lecz także we wszystkich stawach kręgosłupa. Dla utrzymania należytej sprężystości kręgosłupa należy koniecznie unikać unieruchomienia klatki piersiowej w momencie wdechu, oraz napięcia mięśni, łopatek i ramion, czyli że praca mięśni ograniczać się musi wyłącznie do nóg.

Jakkolwiek tę umiejętność lokalizowania ruchów wyrabia się celowo przy każdem ćwiczeniu, jest ona najtrudniejsza do zdobycia przy skokach. Szybko po sobie następujące impulsy nerwowe, kolejne skurcze i rozkurcze określonych grup mięśniowych dolnych kończyn, ustawicznie zmieniające się ustosunkowanie równowagi w momencie, gdy ciało jest w locie itp., wymagają dobrze opanowanej koordynacji nerwowej. Stąd też wypływa konieczność poświęcenia dużo czasu wyuczeniu skoków. Gdy wyuczanie skoków przełoży się na sam koniec programu, staje się ono z psychicznego punktu widzenia zbyt męczące, a także i techniczna strona na tem ucierpi. Podniety nerwowe stają się słabsze i mniej pewne, wprowadzając często w ruch nietylko nieodpowiednie grupy mięśni, lecz także i te, które właśnie przeciwdziałają wykonaniu lekkiego, sprężystego skoku. Z tego wynika ważność powolnego wyćwiczania skoków i rozmieszczenia ich w dwóch różnych miejscach programu.

Działanie skoku wolnego na usposobienie ćwiczących jest podobnie, jak i innych ćwiczeń, zależne w zupełności od fizycznego charakteru ćwiczenia. Lekko i sprężyście wykonany skok, daje gimnastykującemu poczucie radości i siły, podczas gdy wykonany ciężko i niezręcznie sprowadza wręcz przeciwne rezultaty.

Dobrze wykonany skok ma wielkie znaczenie

jako przejście do następnych, silniejszych i większej wytrzymałości wymagających ćwiczeń kształtujących, przedewszystkiem dlatego, że posiada własności ożywienia oraz wzmożenia energji i woli.

2) Ćwiczenia główne silniejsze t. zw. kształtujące. Już przy powierzchownym rzucie oka na ćwiczenia, zawarte w drugiej części programu lekcyjnego, można na podstawie ich nazw określić, jaki jest ich cel właściwy. Po pierwsze należą tu takie ćwiczenia, których głównem zadaniem jest uruchomienie kręgosłupa, szczególniej w części piersiowej i lędźwiowej a zarazem wzmocnienie i silne rozwinięcie muskulatury tułowia przez skombinowaną i wszechstronną pracę mięśni. Ćwiczenia te powinny być tak dobierane, aby w wyższym stopniu, niż w części pierwszej, wpływały na poprawę postawy i z tego powodu noszą one nawet nazwę ćwiczeń kształtujących.

Po drugie: ćwiczenia tej części programu obejmują ćwiczenia, które stawiają duże wymagania zdolnościom mechanicznym, koordynacyjno-nerwowym a więc ćwiczenia, wyrabiające gibkość i wdzięk, np. ćwiczenia równowagi i niektóre rodzaje kroków.

W zakres tej części lekcji wchodzą także ćwiczenia, które z powodu swego wielostronnego, dodatniego działania zostały tam włączone, a wreszcie i takie, które ze względu na swe specjalne właściwości więcej lokalnej natury uważać można za bardzo cenne. Do tych należą np. zwisy, skoki, marsze, biegi i niektóre zabawy.

Każda grupa wymienionych ćwiczeń przyczyniać się powinna, w właściwy sobie sposób, do ustalenia zalet, uważanych za konieczne do osiągnięcia ostatecznych celów gimnastyki, t. j. aby przez silne, dokładne pod względem formy i zręczne ruchy uczynić ciało zdrowe i uzdolnione do życia.

W poddziale A omawiane były warunki pracy mięśniowej: wszechstronność, konieczność zmiany pracujących grup mięśniowych, stopniowanie i wiele jeszcze innych warunków. Na nie należy specjalnie zwrócić uwagę, szczególniej dlatego, że odnoszą się one do

II części programu, wymagającej największej pracy mięśni. Należą tu:

a) Ćwiczenia, mające na celu uruchomienie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej, przez skłony tułowia: a) wtył, b) wprzód i wdół.

Ażeby, o ile możności, ograniczyć skłony wtył do górnej części kręgosłupa, wykonuje się je początkowo z postaw, ułatwiających to umiejscowienie. Najodpowiedniejszą postawą jest więc «leżenie przodem» na ziemi bez umocowania nóg. Skłony wyćwicza się najlepiej przez krótkie drogi ruchu i odpowiedni rytm.

Skłony przyczyniają się do poprawienia postawy, działają poprawczo, szczególniej przy tak powszechnie występujących, patologicznych wygięciach w kręgach piersiowych (kifozie), ale tylko wtedy, gdy ruch jest umiejscowiony do tychże kręgów piersiowych. Niewłaściwe natomiast wykonanie ruchu przyczynia się do wywołania również patologicznego wygięcia w lędźwiach t. j. lordozy (lordosis). Sposobu umiejscowienia skłonów wyuczać można zapomocą środków opisanych w ćwiczeniach kontrolnych (gr. I A).

Skłony napięte należą do działu skłonów czynnych wtył i niema powodu do ich rozdzielania. Skłony napięte, podobnie jak i skłony czynne, przyczyniają się do wyrobienia poprawnego trzymania. Wykonane w należyty sposób mają duże znaczenie, gdyż pobudzają do wzmożonej pracy mięśnie łopatkowe, a także w bierny sposób rozciągają mięśnie piersiowe.

Poprawne wykonanie skłonów napiętych przedstawia zawsze duże trudności, gdyż wymagają one dużego opanowania systemu nerwo-mięśniowego i z tego to powodu działają częściej raczej szkodliwie, niż dodatnio. Nawet pozornie mały błąd może w wysokim stopniu wpłynąć ujemnie na formę ćwiczenia. Z tego też względu skłony napięte stosuje się w programie dopiero wtedy, gdy ćwiczący zdobyli już pewne wyrobienie gimnastyczne, które wyklucza większe, szkodliwe usterki, nieraz trudne do wykrycia. Wogóle zaś stosuje się wyłącznie tylko wysokie skłony ale i z tych

także niektóre rodzaje winny być usunięte z gimnastyki kobiet. Te zaś formy skłonów, które się stosuje, muszą pod każdym względem odpowiadać celom skłonów napiętych jako ćwiczeń wyprostnych, poprawiających trzymanie się.

W wieku szkolnym stosuje się po największej części tylko skłony czynne, wolne. Dopiero w najwyższych klasach można wprowadzić skłony napięte pod tym jednak warunkiem, że nauka gimnastyki we wcześniejszych latach była celowa i dokładna.

Po każdym czynnym skłonie tułowia wtył lub skłonie napiętym wprowadza się do programu jakieś ćwiczenie, które uruchomia kręgosłup w płaszczyźnie strzałkowej wprzód a zarazem zmusza mięśnie brzuszne do pracy w silnym skrócie. Skłony te wykonuje się *zawsze* w formie skłonów wprzód i wdół, działając przez nie na kręgosłup w części piersiowej i lędźwiowej. Ćwiczenia te są ćwiczeniami złożonemi z ćwiczeń mięśni brzusznych i grzbietowych. Przy skłonach wprzód i wdół pracują mięśnie brzuszne, jak to już wspomniano, w możliwie największym skrócie, przy prostowaniu się pracują silnie mięśnie grzbietowe.

b) Zwisy są nietylko silnemi ćwiczeniami mięśni, łopatek i ramion, lecz także przyczyniają się w sposób bierny do poprawy ogólnego trzymania całego ciała. Przy zwisach sam już ciężar ciała działa prostująco na mięśnie kręgosłupa, podczas gdy mięśnie piersiowe rozciągają się silnie, co zwiększa ich przeciętną długość a temsamem poprawia ustawienie łopatek. Działanie zwisów jest o tyle tylko dodatnie, o ile nie są one ponad siły ćwiczących, w przeciwnym razie działają raczej szkodliwie na ładną prawidłową postawę, gdyż klatka piersiowa zacieśnia się, a łopatki wysuwają ku przodowi. Cała praca przy zwisach powinna być wykonana przez mięśnie ramion i łopatek, bez przyruchów głowy, tułowia i nóg [1]).

[1]) Zauważyłam tak w moim kraju, jak i w czasie studjów zagranicą, że zwisy stosowane w programach były często ponad siły uczenic i z tego powodu rzadko

c) *Po zwisach* mniej lub więcej męczących zarówno fizyczne, jak i psychiczne, najlepiej zastosować jakiś *marsz*, któryby podziałał uspakajająco i rozweselająco. Do tego rodzaju marszów należą zwykle te, przy których zwraca się uwagę szczególniej na zachowanie porządku i karności np. przyzwyczajanie do zachowania należytych rozstępów w czasie marszu. Szczególniejszy nacisk kłaść należy na wyćwiczanie łatwych rodzajów kroku. W II części tej pracy znaleźć można liczne przykłady tego rodzaju marszów, które mogą zainteresować ćwiczących, np. marsze z różnemi chwytami rąk.

Do ćwiczeń posiadających własności uspokajające zalicza się także *chody, nie wymagające większego stopnia natężenia fizycznego*, jak również i takie, które nie utrudniają oddychania i nie przyśpieszają akcji serca. Należą tu np. wszystkie rodzaje chodów i marszów, wyrabiających ruchomość stawów skokowych z równoczesnem dokładnem współdziałaniem i innych stawów nóg: np. chód na piętach, na palcach i t. p.

Te różne rodzaje chodów mają wielkie znaczenie dla wyrobienia dokładnej koordynacji nerwowej. Powinny być wykonane lekko, sprężyście, z zachowaniem poprawnej postawy. Każdy staw całego ciała powinien zachować możliwą swobodę. Starannie wykonane, przyzwyczajają nietylko do lekkiego, sprężystego chodu, lecz także wpływają dodatnio na dokładne i poprawne wykonanie ćwiczeń nóg.

Ćwiczące lubią i interesują się wszelkiego rodzaju chodami, marszami o ile są dobrze i we właściwy sposób prowadzone. Wzbudzają one zawsze zadowolenie i wesołość, wprowadzają uczucie radości w usposobienie ćwiczących a temsamem dają także pod względem psychicznym miły wypoczynek. Nieumiejętnie prowadzone, przemęczają tylko ćwiczących, nie spełtylko kiedy były wykonane dobrze z należytem umiejscowieniem.

Znaczenie zwisów, jako ćwiczeń kształcących przymioty psychiczne, odwagę, siłę woli i t. p. omawiano w poddz. D). Pp. aut.

niają swego zadania i nie stanowią łagodnego przejścia między zwisami, wymagającemi siły i energji, a ćwiczeniami równoważnemi, pełnemi gibkości i wdzięku.

d) *Ćwiczenia równoważne* należą w gimnastyce do najcelniejszych sposobów wykształcenia koordynacji nerwowej. Wymagają one subtelnej i harmonijnej współpracy systemu nerwowego i wszystkich mięśni. Im więcej rozwinięta jest funkcjonalna sprawność systemu nerwowego, tem dokładniejsze jest także opanowanie się, które sprawia, że każdy ruch jest plastyczny i pełen umiaru.

Życie psychiczne ludzi wyraża się w ich sposobie poruszania się, dlatego też fizyczną możność dobrze opanowanych, harmonijnych ćwiczeń równoważnych osiągnąć można jedynie, posiadając psychiczną równowagę i spokój. Znaczenie ćwiczeń równoważnych jest tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym wychowawcze i na tem polega ich wielka wartość.

W gimnastyce kobiet ćwiczenia równoważne odgrywają dużą rolę, gdyż są wyrazem cielesnego rozwoju, tak jak w gimnastyce mężczyzn jego wyrazem są ćwiczenia, wymagające siły i odwagi. Pięknie opanowane ruchy, przechodzące łagodnie jedne w drugie, budzą zainteresowanie u dziewcząt, wykonują je one chętnie, to też przy każdej sposobności powinny być skwapliwie ćwiczone.

Nauczycielka powinna swym sposobem nauczania i swą własną indywidualnością wpajać w uczenice harmonję i spokój, potrzebne do poprawnego wykonania ćwiczeń równoważnych. Musi ona dążyć do odwrócenia myśli uczenic od własnego ja i od zwątpienia w powodzenie.

Długich, rozwlekłych wyjaśnień należy przy nauczaniu wogóle unikać. Postawy równoważne, przy których punkt ciężkości ciała ustawicznie się przesuwa, powstają automatycznie i dlatego powinno się ćwiczącym pozostawić jak największą indywidualną swobodę ruchów, z zachowaniem niewymuszonej postawy ciała. Mięśnie i nerwy muszą być «czujne», go-

towe do natychmiastowego posłuchu, kiedy tylko tego zajdzie potrzeba. Wykonywanie ćwiczeń równoważnych nie może robić wrażenia bezmyślności i braku woli, przeciwnie, winno być nacechowane świadomością, opanowaniem i harmonją.

Wzrok ćwiczącego powinien być zwrócony na pewien oznaczony punkt, bez uporczywego wpatrywania się weń, lecz tak tylko, jakby «torował» sobie drogę w kierunku, w którym zdąża.

Ćwiczenia równoważne wykonywa się albo z ramionami lekko opuszczonemi albo łączy się je z miękkiemi ruchami ramion. (Ramiona, rozumie się samo przez się, nie powiny być nigdy stale unieruchomione).

Jeżeli się traci równowagę, należy dążyć do jej odzyskania z powrotem nieznacznemi ruchami tułowia i swobodnemi ruchami ramion (w stawach barkowych) lub nóg.

Nauczycielka nie powinna wogóle w czasie wykonywania ćwiczeń równoważnych poprawiać ani upominać, odłożyć to należy na czas odpowiedniejszy np. na chwilę odpoczynku. Jeżeli kiedykolwiek okazałaby się konieczna potrzeba zrobienia uwagi, należy to uczynić głosem spokojnym, opanowanym.

Trzeba przytem pamiętać, że nie powinno się poprawiać trzymania się uczenic np. garbiących się i że nie należy nakazywać prostowania kręgosłupa do tego stopnia, by postawa stała się sztywna, niezgrabna, gdyż przeszkadza to subtelnej pracy nerwów i mięśni.

Ćwiczenia tułowia, wymienione w toku lekcyjnym pod literami e, f, g w części drugiej środkowej, są typowemi ćwiczeniami poprawczemi (korektywnemi). Przy ćwiczeniach tych wykonywują intensywną pracę mięśnie przedniej i tylnej strony tułowia. Gimnastyka powinna dążyć do takiego wyrobienia mięśni tułowia, by zdolne były do pracy jak najwytrwalszej i w różnego rodzaju kombinacjach. Im lepiej i harmonijniej rozwinięte są mięśnie tułowia, tem piękniejsza jest postawa, tem większa możliwość wyrobienia organizmu zdrowego, pełnego siły życiowej.

Wspomniane ćwiczenia stanowią główną część

programu lekcyjnego. Ponieważ jednak stale wzmagająca się degeneracja cielesna wyciska w wysokim stopniu swe piętno szczególniej na organizmie kobiet, powinna nauczycielka ze względu na normalny rozwój wewnętrznych, wrażliwych organów stosować dużą ostrożność przy wyborze tych ćwiczeń. Powoli tylko i celowo należy stopniować pracę mięśni, wyrabiać siłę, wytrzymałość i harmonję.

Ażeby zadość uczynić wymaganiom jak największej wszechstronności i zmiany w pracy mięśni (porównaj ustęp A punkt a) należy czuwać nad tem, ażeby ćwiczenia tułowia, stosowane w części II lekcji (ćwiczenia kształtujące) uzupełniały, o ile możności, tego samego rodzaju ćwiczenia części wstępnej.

Jeżeli np. ćwiczenia tułowia w części wstępnej miały głównie za zadanie wyćwiczenie kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne), to w części drugiej, kształtującej, stosuje się przedewszystkiem silniejsze ćwiczenia tułowia, mające na celu wyrobienie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie poziomej (skręty) lub o ile już poprzednio stosowane były skręty, wprowadzić można naprzemianstronne ćwiczenia tułowia, jednakże pod warunkiem, że mięśnie te pracować będą statycznie, przy zachowaniu normalnej długości (np. podpór bokiem).

e) *Ćwiczenia łopatek, karku i grzbietu* mają za zadanie wyrobienie tych grup mięśniowych, które stanowią kompleks grup mięśni współpracujących i od siebie zależnych, rozciągających się między kością krzyżową i miednicami a przyczepiających się do wyrostków poprzecznych, kolczastych, do żeber i kości potylicznej, czyli tak zwanych prostowników kręgosłupa, a także mięśni równoległobocznych między kręgosłupem a łopatkami. Przy ćwiczeniach tułowia, jak opad wprzód w stawach biodrowych, biorą także udział prostowniki miednic.

Nierównomierny rozwój mięśni tułowia wywołuje łatwo błędne trzymanie się, np. może fizjologiczne wygięcie kręgosłupa w części piersiowej rozwinąć się w wypukłe plecy a wygięcie lędźwiowe w lordozę lub

też powstać mogą skrzywienia boczne. Wszystkie te zniekształcenia są szkodliwe, zarówno dla zdrowia, jak i ogólnego piękna. (Szczególniej lordoza wywołuje u kobiet poważne zaburzenia wewnętrzne).

Ćwiczenia tułowia, których zadaniem jest wyrobienie ruchomości wprzód i wtył, w płaszczyźnie strzałkowej, wchodzą zasadniczo w część II programu w punkcie naznaczonym lit. a. Znaczenie tych ćwiczeń jest jednak tak ważne, że można je z korzyścią powtarzać w późniejszcyh momentach lekcji, lecz wtedy wybiera się w ogólności postawy, umożliwiające silniejszą i wytrwalszą pracę tych mięśni, naturalnie pod warunkiem, że będą one dobrze dostosowane do wieku i rozwoju ćwiczących. Zbyt wczesne stosowanie np. leżenia przodem wpoprzek ławeczki jest błędem, gdyż dzieci nie mogą utrzymać należycie łopatek w tej postawie.

Do ćwiczeń tułowia, mających znaczenie tylko dla wyrobienia mięśni, należą wszystkie postawy, przy których prostowniki kręgosłupa pracują przy zachowaniu normalnej długości. Należą tu przedewszystkiem takie ćwiczenia, jak: wypady, uniki, waga z zaczepem, leżenie wpoprzek ławeczki, dalej wszystkie postawy w staniu lub w siadzie, przy których występują opady tułowia wprzód w stawach miednicowych. W postawach tych wykonywać można ćwiczenia ramion, częścią w celu wzmocnienia pracy prostowników kręgosłupa lub też w celu zmuszenia mięśni łopatek do intensywniejszej pracy.

f) *Ćwiczenia mięśni brzusznych* wzmacniają mięśnie, stanowiące przednią i boczne ściany jamy brzusznej a rozciągające się w różnych kierunkach między klatką piersiową i miednicami. Dobrze rozwinięte mięśnie brzuszne przyczyniają się do utrzymania w należytem położeniu organów jamy brzusznej i dlatego tak ważne jest wyrobienie sprężystości tych mięśni przez ćwiczenia gimnastyczne. Osiąga się to zarówno przez specjalne ćwiczenia mięśni brzusznych, jak i przez «ćwiczenia naprzemianstronne». We wszystkich prawie

ćwiczeniach brzusznych, oprócz mięśni brzusznych, biorą także udział zginacze miednic.

Harmonijne wyrobienie mięśni brzusznych, działając w tym wypadku na mięśnie grzbietowe części lędźwiowej kręgosłupa, przyczynia się do poprawnego trzymania (przeciwdziała lordozie). Znaczenie równomiernego wyrobienia mięśni brzusznych i grzbietowych wyjaśniono już poprzednio. Za krótkie mięśnie brzuszne przyczyniają się często do wywołania pochyłych pleców (kifozy), zwiotczenie zaś i osłabienie ich, nie mogące przeciwdziałać mięśniom grzbietowym, daje się spostrzegać w najruchliwszej części kręgosłupa, tj. w lędźwiach. To też bardzo często następstwem osłabienia mięśni brzusznych jest zwiększenie przesunięcia miednic i części lędźwiowej kręgosłupa ku przodowi i to silniej, jak zazwyczaj w normalnej postawie być powinno, wskutek czego powstają t. zw. zapadnięte plecy (lordoza). Harmonijną postawę można przywrócić jedynie przez równomierną pracę i wyrobienie mięśni brzusznych i grzbietowych, np. lordozie przeciwdziała się ćwiczeniami, przy których mięśnie brzuszne wykonują pracę w silnym skrócie.

Ażeby praca mięśni brzusznych była o ile możności jak najwszechstronniejsza, należy zawsze dobierać ćwiczenia tak, aby działały na kręgosłup i wzmacniały mięśnie.

Do ćwiczeń, przeciwdziałających lordozie, należą np. skłony tułowia wprzód i wdół, które już wcześniej, w II cz. lekcji były stosowane pod lit. a. W wymienionych ćwiczeniach pracują mięśnie brzuszne z ustaleniem dolnego przyczepu. Dalej należą tu ćwiczenia, działające podobnie na kręgosłup a w których występują np. wysokie skurcze kolan, wznosy nóg (zarówno w zwisie, jak w leżeniu). Praca mięśni odbywa się tutaj przy ustaleniu górnych przyczepów, do których zbliżają się dolne.

Do ćwiczeń, działających jedynie na mięśnie brzuszne, które pracują wtedy statycznie w normalnem wydłużeniu, zalicza się opady wtył w stawach biodrowych, np. opad z siadu lub klęku. Do tej samej grupy należą

także: leżenie wpoprzek ławki, podpór przodem, nastoć itp.

Szczególniejszą uwagę zwrócić należy na to, by przy opadzie wtył nie występowało, oprócz tego właściwego opadu, także wygięcie kręgosłupa, co zdarza się u ćwiczących, o ile nie umieją utrzymać tułowia tak, jak w postawie zasadnej (porównaj ustęp B str. 40).

g) *Ćwiczenia naprzemianstronne*[1]) obejmują ćwiczenia mięśni bocznych, (skłony wbok, podpory wbok), skręty tułowia i ćwiczenia z nich złożone.

Przy ćwiczeniach tych pracują mięśnie grzbietowe i brzuszne w różnych kombinacjach. Biorą w nich także udział mięśnie stawów biodrowych przywodzące i odwodzące. Ćwiczenia te mają wielkie znaczenie dla obustronnego wyrobienia ciała, co w życiu codziennem często bywa zaniedbywane. Brak obustronnego, równomiernego rozwoju mięśni tułowia objawia się skrzywieniami bocznemi, a w dalszem następstwie, większemi lub mniejszemi skręceniami kręgosłupa.

Podczas gdy zadaniem ćwiczeń naprzemianstronnych, stosowanych w części wstępnej, było wyćwiczanie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej, ćwiczenia zawarte w II części programu mają na celu przez ruchy w szerszym zakresie i bardziej natężające uczynić muskulaturę tułowia silną i zdatniejszą do wszelkiej pracy. Do tych więc ćwiczeń, wyrabiających muskulaturę tułowia, należą skłony wbok, wykonywane z postaw, wymagających większej i bardziej złożonej pracy mięśniowej, niż ją dają ćwiczenia tułowia, objęte częścią I wstępną. Natężenie skłonów wbok można wzmacniać przez wykonanie ich z różnych postaw pochodnych ramion, niemniej także z różnych postaw pochodnych, które działają silnie na mięśnie nóg lub przy których mięśnie tułowia muszą wykonywać swą pracę w warunkach utrudnionych np. przy zmniejszonej powierzchni podstawowej.

---

[1]) Nazwę tę, chociaż nie jest może całkiem odpowiednia, zachować należy, zanim inna właściwsza nie zostanie przyjęta. Pp. aut.

Do ćwiczeń, przy których mięśnie pracują statycznie w swem normalnem wydłużeniu, należą niektóre *opady wbok i ćwiczenia w podporze bokiem*. Dla urozmaicenia opadów wbok (opad w stawach biodrowych) można łączyć je z czynnemi, wysokiemi skłonami wbok, np. wsparcie nogi — skłon i opad wbok, przyczem należy wydać rozkaz osobno na skłon i na opad i osobno na powrót do postawy.

Skręty tułowia. Podobnie jak *skłony wbok* można i skręty tułowia stosować w drugiej części programu, ale z postaw, wymagających rozleglejszej pracy mięśni, niż w części I. Odnośne mięśnie tułowia, (skośne brzucha i grzbietu, między wyrostkami kolczystemi a poprzecznemi), przyzwyczaja się do pracy w różnych kombinacjach, co ma duże znaczenie tak dla systemu nerwowego, jak i mięśniowego.

h) *Biegi* zaliczyć można do ćwiczeń ogólnych, chociaż największą pracę wykonują mięśnie nóg. Biegi wymagają subtelnej, karnej i dobrze obliczonej pracy wszystkich mięśni, stawiają one zarazem duże wymaganie sercu i płucom.

Biegi należą do bardzo cennych ćwiczeń gimnastycznych, gdyż energiczny ten ruch wywołuje szybką przemianę materji w tkankach ciała. Jeżeli biegi mają spełnić swe zadanie w gimnastyce kobiet, musi je nauczycielka umiejętnie i ostrożnie dobierać. Wszelkie ćwiczenie biegów w celach sportowych musi być absolutnie wykluczone. Biegi są jednym z działów systematycznej gimnastyki, przy prowadzeniu którego pamiętać jednak należy o poprawnej postawie, rytmie i plastyce (porównać z zasobem ćwiczeń w części II).

Biegi można zastąpić niektóremi rodzajami chodów, a to z powodu działania stawiającego je na granicy biegów. Należą tu np. różne rodzaje chodów w formie zabaw, dalej galopka, pląs poskokiem, pląs ze wznosem kolana lub nogi, chód z poskokiem za każdym krokiem, chód trzytaktowy itp.

Po biegach, podniecających czynność serca, następować winny uspokajające marsze.

Biegi (różne rodzaje chodów) działają ożywiająco,

o ile się ich nie nadużywa i niemi nie przemęcza. W czasie biegów i bezpośrednio po nich można zauważyć u ćwiczących pewnego rodzaju uczucie zadowolenia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Biegi, zastosowane we właściwy sposób, przyspasabiają ćwiczących do następnego punktu lekcji tj. do silnych ćwiczeń ogólnych: skoków.

Biegi (chody) wykonywać należy zawsze przy otwartych oknach [1]).

i) Po biegach stosuje się w normalnym programie lekcyjnym jako punkt następny *skoki.*

Podczas gdy pod lit. f w grupie wstępnej wprowadza się tylko poskoki i skoki wolne, nie wymagające większego wysiłku fizycznego, w części drugiej stosuje się już silniejsze skoki zarówno wolne, jak i mieszane.

Ze skoków wolnych dobiera się przedewszystkiem takie, które wymagają silnego ugięcia stawów; są to *skoki wzwyż, wdal i wgłąb.*

Skoki mieszane wykonuje się przy pomocy przyrządów. Wymagają one nietylko pracy mięśni odnóży dolnych, ale także mięśni tułowia, ramion, i dlatego są w całem znaczeniu tego słowa ćwiczeniami ogólnemi. Skoki mieszane przyczyniają się w znacznej mierze do wyrobienia koordynacji nerwowej i rozwinięcia zmysłu mięśniowego. Wykonanie skoku zależy od całej serji różnych ruchów, następujących bezpośrednio po sobie w ułamkach sekundy, co naturalnie wymaga opanowania zmysłu orjentacyjnego. Ciało musi być usprawnione i przysposobione do ruchu, który wymaga krótkotrwałego ale zarazem wydatnego wysiłku pracy.

Wpływ psychiczny skoków omówiono poprzednio w ustępie D.

Podobnie jak inne ćwiczenia w programie, należy również skoki dobierać z myślą o możliwie jak największem urozmaiceniu i odpowiedniem dostosowaniu. Jeżeli np. poprzedzały je silne ćwiczenia mięśni brzusz-

[1]) W czasie całej lekcji powinno być jedno lub kilka okien otwartych (o ile warunki klimatyczne pozwalają), w czasie biegów wszystkie okna, przynajmniej po jednej stronie sali. Pp. aut.

nych, nie daje się takich rodzajów skoków, przy których te same mięśnie musiałyby pracować (skok odwrotny na tramie podwójnym). Jeżeli zaś nauczycielka chce wyćwiczyć skoki, przy których występowałby moment silnego zwisu, np. skok z rozbiegiem i chwytem, musi przyjąć jako zasadę, że w grupie b) zwisów zastosowuje się wtedy tylko zwis łagodny, dający mięśniom ramion i łopatek względnie łatwą pracę. Należy też z tego powodu dobierać skoki bardzo umiejętnie i starannie [1]).

Skoki zastąpić można jakąkolwiek *zabawą bieżną*, dającą ćwiczącym odpowiedni ruch, zmianę i rozweselenie.

Zabawy wpływają dodatnio nietylko pod względem fizycznym, lecz także mają ogromne znaczenie jako jeden ze środków kształtowania charakteru i rozwijania wielu dobrych przymiotów duszy.

Dobrze pokierowana zabawa uczy impulsy nerwowe szybko zamieniać w czyn, wyrabia prawość, poszanowanie prawa, siłę woli, uczynność, szlachetność itp., czyli przymioty duchowe wysokiej wartości. Zabawę nazwano «kolebką wielkości», i słusznie, gdyż wiele tych nici, które wchodzą w tkaninę życia ludzkiego, nawiązane zostały w zabawach dziecięctwa, w tych zabawach, które wydają się starszym naiwne i bez znaczenia.

Zabawa jest dla dziecka nietylko spontanicznym wyrazem wewnętrznego życia, lecz i na całe późniejsze życie swój wpływ wywiera. Im więcej są rozwinięte przymioty duszy, tem większy i subtelniejszy jest duchowy podkład całości zabawy. Duch koleżeństwa, poważanie każdego najmniejszego szczegółu zabawy, wysokie zrozumienie konieczności opanowania się itp. przymioty, które są podwaliną charakteru człowieka, mają swój wyraz w zabawach. Zadziwiającem jest jak dziecko wiernie i w dojrzały sposób odźwierciedla w zabawie główne rysy swej wewnętrznej jaźni. W zabawie ujawniają się skłonności do egoizmu, tchórzo-

[1]) Z jaką ostrożnością należy je dobierać dla młodych kobiet i dla wieku przejściowego, bliżej w rozdziale II. Pp. aut.

stwa, pychy, fałszu, hipokryzji i do wielu innych wad, lub do przeciwnych im przymiotów, jak poświęcenie, siła woli, rycerskość itd. Dlatego też nauczycielka, która umie się zastanawiać, może przy zabawie poznać charakter i właściwą wartość uczenic [1]).

Jesień i wiosna przy odpowiedniej pogodzie, o ile i inne warunki pozwalają na to, sprzyja uprawianiu gier bieżnych na świeżem powietrzu.

3) W końcowej grupie ćwiczeń uspokajających wprowadza się do programu marsze a nakoniec ćwiczenia oddechowe. W gimnastyce szwedzkiej stosuje się z reguły całą serję ćwiczeń końcowych, obejmującą często ćwiczenie nóg, jedno lub więcej ćwiczeń tułowia, ćwiczenia oddechowe, połączone nieraz z ruchem ramion.

Już z czysto praktycznych względów przedstawia to duże trudności, niemożliwe jest bowiem wyczerpać całej takiej serji ćwiczeń, o ile nie przyśpieszy się tempa lub nie spieszy nadto z wykonaniem innych ćwiczeń, co pod żadnym względem nie może być korzystne i nie może dać ćwiczącym wypoczynku. Wypełniając co do litery ten nakaz, zapomina się zwykle o psychofizycznych właściwościach każdego ćwiczenia. Oprócz tego

---

[1]) Przy nauce gimnastyki nie uwzględniano dotąd w należytym stopniu zabaw, jako najsilniejszego środka wychowawczego. Wprowadzano często dużo bezwartościowych i bez znaczenia zabaw lub też nauczenie nie wyrabiało tych przymiotów, które stanowią prawdziwą ich wartość. Często bardzo nauczycielka, zamiast prowadzić gry i zabawy z życiem i ochotą, zachęcać lub karcić według potrzeby, starać się zwrócić wzrok uczenic na wyższe życiowe wartości gry, była tylko biernym widzem, uważając gry za pożądaną chwilę wypoczynku dla siebie. Odpowiedzialność nauczycielki, kierowniczki gier i zabaw jest bardzo wielka. Duże reformy trzeba będzie wprowadzić na tem polu. Przedewszystkiem pomyśleć należy o wydaniu prawdziwie wartościowego podręcznika gier i zabaw, który wykluczałby mniej pożyteczne zabawy a dawał jedynie krótki wybór gier i zabaw o wysokiej wartości, ułożony odpowiednio do wieku ćwiczących. Zasady i prawidła gier i zabaw powinny być proste i łatwo zrozumiałe, kładące nacisk na karność, koleżeńskość i inne przymioty moralne. Pp. aut.

przez takie przydłużanie części końcowej nietylko nie osiąga się celu gimnastyki, lecz także popełnia się ciężkie przeoczenie, stosując po podniecających a często fizycznie męczących skokach, ustawianie ćwiczących i wykonywanie serji ćwiczeń wolnych, które z powodu zmęczenia, wykonane w mniej lub więcej szablonowy sposób, tracą na swej wartości.

a) *Przez uspokajające chody* rozumie się zwykły marsz naokoło sali np. ze skrzyżnym chwytem rąk itp. Tempo powinno być trochę wolniejsze, niż zwykle. Zaliczyć tu także można chód wspięty.

b) *Ćwiczenia oddechowe* wykonywuje się, o ile możności, przy otwartych oknach. Uczenice powinny przybrać postawę wygodną (spoczynkową), poczem zachęca się je, by powoli głębiej wdychały, a szczególniej starały się o głęboki wydech. Oddech należy wykonać w *indywidualnym rytmie*, nie myśląc zupełnie o mechaniźmie oddychania tak, by go się wcale nie odczuwało. Wpojenie w uczenice potrzeby zupełnego uspokojenia się jest koniecznym warunkiem przy wykonywaniu tych ćwiczeń. Osobowość nauczycielki, jej rozkazy już przy ustawianiu muszą być przepojone spokojem i opanowaniem. Jeżeli tylko przyśpiesza się nadto tempo albo okazuje najmniejsze choćby zniecierpliwienie, ćwiczenia oddechowe tracą na wartości. Ćwiczenia oddechowe prowadzone starannie i ze zrozumieniem, przyzwyczajają uczenice do znajdowania w nich dużego zadowolenia [1]).

Po ćwiczeniach oddechowych opuszczają uczenice w porządku salę gimnastyczną.

III. Przejście z jednego programu do drugiego

Programu lekcyjnego nie zmienia się na każdą lekcję, przejście musi być stopniowe i powolne.

---

[1]) Na normalny oddech zwracać należy oczywiście uwagę w czasie wszystkich ćwiczeń. Im dłużej przyzwyczajało się uczenice do wykonywania ruchów ze swobodą, tem większa pewność, że oddech będzie swobodny i naturalny. Nawet przy wykonywaniu ćwiczeń, które

Wprowadzenie do programu równocześnie wielu nowych ćwiczeń może się stać powodem zmniejszenia zainteresowania i chęci u ćwiczących. Nowe ćwiczenia wymagają objaśnień, pokazów, przyczem traci się czas a uczenice nie mogą mieć odpowiedniej ilości i wszechstronnych ćwiczeń, co może stać się powodem jednostronności i wywołać fizyczne i psychiczne przemęczenie. Jako ogólną zasadę przyjąć należy, że *ćwiczenia łatwiejsze do wyuczenia i mające mniejszą wartość dla rozwoju uczenic, zmienia się częściej, przeciwnie zaś trudniejsze i mające większe znaczenie zatrzymuje się dłużej.* Zainteresowanie podtrzymuje się łatwiej, gdy uczenice rozumieją, czego się od nich żąda celem poprawnego wykonania ćwiczenia, przyczem przyzwyczajają one do planowości i porządku, które muszą być zachowane, aby praca mogła normalnie się odbywać (np. szybkie ustawianie się przy przyrządach). Dopiero gdy w czasie lekcji zapanuje porządek i dokładność, ożywienie i energja, — budzi się zdrowy, wesoły zapał do pracy i głębsze zainteresowanie się gimnastyką. Młode i niedoświadczone nauczycielki popełniają zwykle ten błąd, że za często zmieniają w programie ćwiczenia w tej dobrej wierze, że przez to łatwiej obudzą zainteresowanie uczenic.

O ile jednak nie należy za szybko iść naprzód, o tyle z drugiej strony należy uważać, by z pedantyczną drobiazgowością nie zatrzymywać się zbyt długo przy ściśle tym samym programie, co jest również pedagogicznym błędem, zdarzającym się często.

Po dwóch lub więcej lekcjach wymienia się jedno lub drugie ćwiczenie, którego własności i natężenie odpowiadają mniej więcej usuniętemu albo które wcze-

---

ze względów mechanicznych utrudniają oddech np. brzusznych, przyzwyczaja się uczenice do tego, aby nie unieruchamiały klatki piersiowej w czasie wdechu i nie zatrzymywały oddechu. Ażeby jednak przyzwyczaić je specjalnie do swobodnego oddychania n i e z a l e ż n i e od ćwiczeń, które wykonywują ramionami, nogami lub tułowiem, stosuje się ćwiczenia oddechowe na końcu lekcji, (por. z II cz.). Pp. aut.

śniej było wyuczone. To odnosi się przedewszystkiem do ćwiczeń wolnych, różnych rodzajów chodów, biegów itp.

Przez zastąpienie jednego ćwiczenia jakiemś innem, osiąga się już dużą odmianę. Daje to także mózgowi czas do przyswojenia sobie danego ćwiczenia, przez co zyskuje ono na wartości. Oto przykład, jak skupionej i natężającej pracy mózgowej wymaga np. wyuczenie nowego rodzaju chodu. Ruchy przy chodach są złożone z różnych momentów, które zrazu szkicuje się tylko jakby grubemi rysami, następnie zaś przez kilka lub więcej lekcyj nie powtarza się ich, by znowu za jakiś czas do nich powrócić. W międzyczasie postępuje dalej w mózgu praca podświadoma, która właściwie dopiero ułatwia przy ponownem wykonaniu ćwiczenia osiągnięcie dobrych rezultatów. Doświadczenie gimnastyczne wykazuje w sposób zadziwiający słuszność tego twierdzenia a zgadza się to w zupełności z takiemi samemi doświadczeniami w zakresie nauczania intelektualnego.

IV. Zmiany w układzie programu lekcyjnego

Kolejności ćwiczeń schematu lekcyjnego nie musi się ściśle, niewolniczo przestrzegać. Zdarzyć się mogą często ważne przyczyny przypadkowej natury lub też wywołane różnemi okolicznościami, które zmuszają do zmian i uniemożliwiają w praktyce przeprowadzenie wszystkich ćwiczeń objętych programem.

Przypadkowemi przyczynami, wywołującemi zmianę, mogą być np. warunki klimatyczne lub inne, które silnie wpływają na ogólny stan cielesny i duchowy.

W deszczowe i pochmurne dni program lekcyjny powinien obejmować ćwiczenia dające dużo ruchu, mające własność rozweselenia i ożywienia. W takich warunkach należy stanowczo unikać systematycznych ćwiczeń więcej natężających lub przygnębiających.

Podobnie należy także zmienić program, jeżeli uczenice przychodzą na gimnastykę po cięższych i specjalnie męczących lekcjach. Nauczycielka gimnastyki

z zainteresowaniem i uwagą śledzić musi całą pracę szkolną, ażeby mogła sobie szybko uprzytomnić, jakie ćwiczenia gimnastyczne będą w danym razie pożyteczne a jakie szkodliwe dla uczenic.

Przypadkowego psychicznego znużenia nie można usunąć przez wprowadzanie i wyuczanie nowych ćwiczeń, ani też przez systematyczne ćwiczenia, których wykonanie, o ile ma być poprawne, wymaga bystrego zaobserwowania formy i skupionej uwagi. Dlatego też ćwiczenia i zabawy, nie natężające zbytnio a zaspokajające potrzebę ruchu i te, które budzą zadowolenie oraz chęć ruchu, nadają się szczególnie do wprowadzenia w czasie lekcji, jak i do wypełnienia większej jej części.

Skoro nauczycielka, nawet niezbyt pobłażliwa, odczuje przypadkową depresję uczenic i zmieni program lekcji, aby w ten sposób wpłynąć dodatnio na uczenice, z pewnością szybko odzyska czas stracony. Każde takie usprawiedliwione ustępstwo ze strony nauczycielki, wzbudzić musi poszanowanie dla niej oraz podnieść znaczenie gimnastyki przez wzmożenie zainteresowania i obudzenie zapału do prześcigania się w sprawności gimnastycznej.

Zmiany w programie niekoniecznie muszą się odnosić do wyboru nowych, blisko spokrewnionych ćwiczeń. Wystarczy często, gdy nauczycielka, prowadząc lekcję, doda cośkolwiek lub zrobi jaką małą zmianę, ażeby podnieść zainteresowanie i w ten sposób osiągnąć wykonanie danego ćwiczenia z nową energją i zajęciem, nie przyzwyczajając uczenic do ciągłych nowości. Ten sposób postępowania ma wielkie znaczenie szczególniej u dzieci. Ażeby przez powtarzanie ćwiczeń zabawowych nie wywołać zniechęcenia i nie osłabić chęci dokładnego wykonania każdego momentu ćwiczenia, należy na każdej lekcji coś niecoś dodać lub zmienić. Jak te małe dodatki i zmiany ze zrozumieniem wprowadzać należy, pouczają liczne przykłady, zawarte w ogólnym zbiorze ćwiczeń w części II.

W kolejności ćwiczeń musi się czasem wprowadzić przypadkowe zmiany z czysto nieraz praktycznych względów. I tak usprawiedliwione są takie zmiany np.

w II części programu, tj. w ćwiczeniach właściwych, aby uniknąć niepotrzebnego przechodzenia z jednego miejsca na drugie, gdyż wywołuje to niepokój i stratę czasu.

Podobnie także bywa nauczycielka nieraz zmuszona zmienić następstwo ćwiczeń, gdy np. liczba przyrządów albo ich rozmieszczenie nie pozwala na zbiorowe wykonanie ćwiczeń równocześnie z większą liczbą uczenic. W salach, w których jest niedogodny dostęp do przyścianka albo gdzie ławki i przyrządy do zwisów i skoków są w niedostatecznej liczbie, należy ćwiczących podzielić na mniejsze zastępy (porównaj z ust. h o podziale ćwiczących na zastępy, str. 130), z których każdy wykonuje inne ćwiczenie. We wszystkich tych wypadkach następstwo ćwiczeń ulec musi naturalnie zmianie.

Kolejność grup ćwiczebnych w II części schematu lekcyjnego jest w znacznej mierze obojętna, o ile tylko zwraca się odpowiednią uwagę na powoli wzmagające się stopniowanie co do intensywności i rozległości pracy mięśniowej, nie zwiększa się zbytnio akcji serca i nie dopuszcza się do działania innych szkodliwych wpływów.

Potrzeba uzyskania czasu przez usunięcie jednego lub kilku ćwiczeń, celem wyuczenia jakiegoś nowego ruchu lub gruntownego wyćwiczenia np. biegów, pląsów, skoków itp., należy także do tych przypadkowych okoliczności, dozwalających skrócenie toku lekcyjnego.

W jesieni i na wiosnę stosuje się zwykle gimnastykę boiskową, zorganizowane gry i zabawy, ćwiczenia przygotowawcze do sportów, zawsze jednak z głębszym celem pedagogicznym, np. *wyćwiczenia przytomności umysłu, odwagi, karności, koleżeńskości lub wyrobienia gibkości, szybkości, wytrzymałości w biegu, zręczności, trafności rzutu itp.*

Przykłady skróconego toku lekcyjnego.

Normalna lekcja gimnastyki obliczona jest na przeciąg 45 minut czasu. *Skrócenie* programu staje się

jednak czasami koniecznością, gdy np. ma się mniej czasu do rozporządzenia lub gdy jest duża liczba ćwiczących a sala stosunkowo mała, niepraktycznie i wadliwie urządzona.

Głównem zadaniem takiego *skróconego programu* jest dążenie do uzupełnienia i zastąpienie opuszczonych ćwiczeń takiemi, przy których praca mięśniowa byłaby możliwie najwszechstronniejsza. Osiąga się to przez zastosowanie w programie lekcyjnym *ćwiczeń wielostronnych*, których działanie dodatkowe zastępuje poniekąd brakujące ćwiczenia (o ćwiczeniach dodatkowych część I str. 29).

Część I wstępną można skrócić przez a) wypuszczenie niektórych ćwiczeń lub b) przez połączenie dwóch prostych w jedno złożone.

Ćwiczenie, zastępujące ćwiczenie wypuszczone, zastąpić musi też jego działanie i cel a tem samem musi być trudniejsze.

Wzorem, jak w wyżej wymienione dwa sposoby można skrócić część I lekcji, są następujące przykłady:

a) O ile program obejmuje na początku lekcji *ćwiczenia rzędowe*, np. roztwieranie rzędów, opuścić można *łatwe ćwiczenia nóg* (b).

b) *Ruchy nóg łączy się z ruchami ramion*, np. wspięcie i przysiad z wznosem i opuszczaniem ramion wbok albo przysiad, wznos ramion wprzód i rozkładanie wbok.

Ćwiczenia nóg (b) łączy się z *ćwiczeniami głowy* (d).

c) *Ćwiczenia tułowia* (e) wprowadza się w formie ćwiczeń skombinowanych, np. *skłon tułowia łączy się ze skrętem*, czyli powstaje wtedy kombinacja *skrętu i skłonu wtył* i wtedy to można *skłony czynne* (a) w II części programu opuścić, ale tylko w nadzwyczajnych wypadkach.

d) *Silniejsze ćwiczenia nóg* (f) opuszcza się, albo też wchodzą one jako część składowa jednego z wcześniejszych ćwiczeń, np. rozkrok, zgięcie kolana i skręt głową (d). Jak najrzadziej natomiast usuwa się wyćwiczanie poskoków.

Przytaczanie większej liczby przykładów, byłoby rzeczą zbyteczną, gdyż idzie tu głównie o to, by ćwiczenia wstępne nie straciły swego charakteru, przygotowania całego organizmu do następnych, bardziej natężających ruchów a także ożywiły ćwiczących i pobudziły do karności.

Przy skracaniu programu w części II obowiązują takie same prawidła. Opuszczając np. ćwiczenie z danej grupy, należy je zastąpić ćwiczeniem z grupy innej, a więc ćwiczeniem o działaniu wielostronnem, którego dodatkowe działanie jest zbliżone do działania ćwiczenia opuszczonego i które swą siłą i stopniem natężenia mniej więcej mu dorównywa. Można także przyjąć *teoretycznie*, że program zawiera wszystkie poszczególne punkty, *w praktyce* jednak prowadząca opuszczać będzie kolejno i w określonym porządku niektóre ćwiczenia, czyli że w każdej lekcji jedno z nich przeskoczy np.

a) *Czynne ćwiczenia tułowia wtył* (a) można opuścić wtedy, gdy już poprzednio wykonane były inne ćwiczenia tułowia, przy których występowały *skłony wtył.*

Można je także zastąpić (czynne skłony wtył) w ten sposób, że w grupie *ćwiczeń mięśni łopatek, karku i grzbietu*, stosując np. *leżenie wpoprzek ławki skurcz i rzuty ramion w bok* (e) poprzedzi się to kilkakrotnem skłonem wtył łukiem z tejże samej postawy.

Skłony napięte można zastąpić przez *zwis łukiem w grupie zwisów.* Jeżeli zaś ćwiczy się skręty głową w zwisie łukiem, odpadają ćwiczenia głowy w grupie wstępnej.

b) *Zwisy.* (b) można wyłączyć z lekcji o tyle, o ile np. *ćwiczenia mięśni brzusznych* (f) wykonuje się w zwisie. W takim jednak razie dobrze jest uzupełnić je jakim łatwym zwisem bezpośrednio przed lub po ćwiczeniach mięśni brzusznych. Opuścić także można zwisy, gdy zamierza się ćwiczyć dłużej, niż zwykle, skoki mięszane ze zwisu.

c) *Ćwiczenia równoważne* (d) opuszcza się, albo zastępuje *ćwiczeniami nóg i postawami, które zawie-*

rają już same w sobie silniejsze momenty równowagi, np. (wykrok napalcowy) wspięcie i wykroki, wspięcie i skręty głową, albo wykonuje się ćwiczenia równoważne (d) z postaw wolno stojących, które wymagają znacznie mniej czasu, niż ćwiczenia na przyrządach. O ile ćwiczenie równoważne jest posuwaniem się po przyrządzie z wykonaniem jakiegoś *rodzaju kroków*, usuwa się wtedy te ostatnie z programu.

d) *Ćwiczenia mięśni łopatek, karku i grzbietu* (e) opuszcza się, o ile stosowane były w grupie ćwiczeń wstępnych ćwiczenia silniejsze dla mięśni, łopatek i ramion. Opuścić je również można, gdy poprzednio stosowany był np. *wypad w bok* (ćwiczenie dla zginaczy bocznych) (g) *z silniejszym ruchem ramion* np. rzutem ramion wzwyż.

e) *Ćwiczeń mięśni brzusznych* (f) nie wprowadza się, o ile np. jakiś *czynny ruch tychże mięśni stosowany był poprzednio lub też potem*, pomiędzy innemi ćwiczeniami kształtującemi np. zwis — wymach wprzód i wtył (b) albo skok z rozbiegiem ze zwisu (dwie liny).

f) *Ćwiczenia naprzemianstronne* stosuje się, jak poprzednio wspomniano, w *części wstępnej po ćwiczeniach tułowia, wyrabiających ruchomość kręgosłupa.* Skoro więc w części I był już uwzględniony jakiś rodzaj skrętu tułowia, w programie skróconym (g) pomija się go lub zastępuje np. skokiem zawrotnym z rozbiegu i zwisu lub skokiem: jedna ręka w zwisie, druga w podporze (dwa tramy).

g) *Biegi* (h) można pominąć lub zastąpić ożywioną grą bieżną (i).

h) *Skoki* (i) zastąpić można poprzednio wprowadzonem dłużej trwającem biegiem (h) lub też w miejsce ich daje się jakąś emocjonującą grę (i).

W skróconym programie lekcyjnym musi się zawsze znaleźć miejsce dla ćwiczeń dodatkowych, o których bywa mowa na str. 46.

Skoro nauczycielka ułoży skrócony program w sposób, wykluczający zbytnie faworyzowanie lub zaniedbanie jednej z grup ćwiczebnych, umieści każde ćwi-

czenie celowo, na właściwem miejscu, dla uniknięcia niepotrzebnej straty czasu, może być spokojna, że uczyniła zadość w całem znaczeniu tego słowa wymaganiom, jakie stawia gimnastyka pod względem psycho-fizycznym.

§ 2. OGÓLNE WYTYCZNE NAUCZANIA

«Najważniejszem zadaniem całej naszej pracy życiowej winno być wyrabianie w sobie odwagi, wytrwałości i dobroci».

William James.

W poprzednich rozdziałach nakreślone zostały główne wytyczne wychowania fizycznego, wytyczne co do doboru ćwiczeń i układu programu lekcyjnego.

Nie wystarcza to jednak, nie osiągnie się bowiem rozległych celów ćwiczeń fizycznych, o ile wychowawca swym indywidualnym sposobem nauczania, swem rozkazodawstwem i całą swą osobowością nie ożywi idei gimnastyki.

Słowami trudno wyrazić doniosłość tych trzech zasadniczych elementów nauczania, pozostających w tak bliskim związku ze sobą, że praktycznie biorąc, nie można ich rozdzielić. Osobowość uczącego, intonacja i natężenie głosu, pełen ożywienia sposób postępowania, który sprawia, że nauczanie staje się skuteczne, wszystko to stoi w zbyt bliskim stosunku do praktyki życiowej, by możliwe było uwydatnić to w sposób teoretyczny i pisemnie. Ogólnoludzkie przymioty, charakteryzujące pedagoga «dobrego pokroju», są zbyt głębokie i zbyt złożone, by można je było dysekować i określić w sposób dogmatyczny. Tylko odczuć możemy, że zasadniczemi przymiotami pedagogicznemi są nietylko jasny i krytyczny umysł, lecz także szlachetne cechy serca i charakteru.

O ile jednak niemożna dać teoretycznych wskazań, któreby co do nauczania, rozkazodawstwa i oso-

bowości nauczycielki określały indywidualny sposób, w jaki ma ona wpajać i ożywiać ćwiczenia gimnastyczne, o tyle jednak niezbędne są w tym kierunku ogólne wytyczne. Wytyczne te należy wyjaśnić przedewszystkiem dlatego, że ułatwią one zastanowienie się i wybranie tych sposobów, które umożliwią jak *najlepsze nauczanie*[1]. Rozdział ten ma więc za zadanie poruszyć w ogólnych zarysach to wszystko, co odnosi się do nauczania, w późniejszych będzie mowa o rozkazodawstwie i osobie samej nauczycielki.

Ażeby gimnastyka, będąca tak ważną organiczną częścią wychowania, mogła zająć należne sobie miejsce w szeregu innych przedmiotów szkolnych, nauczanie jej musi być przeniknięte ogólno ludzkiemi zasadami i harmonją, a nie ograniczać się tylko do ciasnego ideału zdrowia fizycznego i wyrobienia siły.

Nauczycielka gimnastyki, pojmująca dobrze swe zadanie, nie będzie odnosiła się nigdy powierzchownie do swego przedmiotu, rozumie bowiem, że ma budzić w swych uczenicach zarówno siły duchowe, jak i fizyczne dla celowej pracy nad uszlachetnieniem całego człowieka. Nie można uczynić ciała dobrem i powolnem narzędziem duszy bez pobudzenia jej do współpracy nad tem, co ma być godnem jej narzędziem.

Ważną jest więc rzeczą, ażeby kierownicy wychowania fizycznego zrozumieli dobrze jego znaczenie i starali się wyrobić u młodzieży możność *samoopanowania* się, czy to w znaczeniu pełnego opanowania cielesnego, czy też doskonałej samokarności i opanowania strony duchowej. W sali gimnastycznej zdziałać można bardzo wiele dla zdrowego rozwoju charakteru człowieka, przez przygotowanie odpowiednich podstawowych ku temu warunków. Badania naukowe wykazały wielokrotnie, jak bardzo może wpłynąć wychowanie na wyrobienie samokarności i opanowania.

W centralnym systemie nerwowym znajdują się

[1]) Kwestje odnoszące się bezpośrednio do n a u c z a n i a omawiano już poprzednio, (omówione będą także i później w rozdziale «gimnastyka dla różnych okresów wieku»). Pp. aut.

regulatory czynności nerwowych dwojakiego rodzaju, pobudzające i hamujące[1]). Nerwy hamujące mogą przerwać tok czynności w danym organie. Skoro bowiem na ośrodek nerwowy (zbiorowisko komórek nerwowych, zarządzających jakiemiś czynnościami ustroju) będący w stanie czynnym zadziała inny jakiś bodziec lub podnieta do czynności, wywołuje to zahamowanie czynności pierwszej, odbywającej się w ośrodku. «Ta możność zahamowywania gra dużą rolę w wychowaniu a to, co my nazywamy opanowaniem się, nie jest niczem innem, jak tylko psychologicznym wyrazem mechanizmu hamującego w centralnym systemie nerwowym, zdobywanym przez sztukę, którą nazywamy wychowaniem». Nad wyrobieniem tego właśnie mechanizmu hamującego pracować powinno wychowanie.

«Wyrobienie osobowości w całej pełni zależne jest od wewnętrznych, wrodzonych zdolności i od zewnętrznych przyczyn, będących wyrazem wszystkich wpływów, które działają na danego osobnika w ciągu całego życia. Zdolności są wrodzone ale ich intensywność i inne dane zależą w wysokim stopniu od zewnętrznych okoliczności. Siedzący sposób życia, wybitnie jednostronne kształcenie, zła literatura, niezdrowa fantazja i t. p. działają paraliżująco na wyższe funkcje psychiczne kory mózgowej, przez co zczasem zmniejsza się samoopanowanie i wyrozumowane postanowienia, a moralne uczucia i wyobrażenia coraz więcej się zacieśniają. Wychowanie winno więc dążyć do skierowania uwagi na zdrowy instynkt do czynu. «Każdemu dowolnemu ruchowi towarzyszy mniej lub więcej świadome wrażenie, po której następuje w normalnych warunkach pewne uczucie zadowolenia, różne bardzo co do swego natężenia. To samo odnosi się do wszystkich wrażeń i wyobrażeń, które stoją w związku z pokonywaniem oporu. Przykładem tego jest sport i gimnastyka».

[1]) Cytaty o wyrabianiu przez wychowanie mechanizmu hamującego, zaczerpnięte są z dzieła Julji Kinbergs i Almy Sandquist, «Podręcznik nauczania i wychowania płciowego»). Pp. aut.

Najlepszem podłożem do wypielęgnowania zdrowia fizycznego i moralnego przez ćwiczenia cielesne jest pełne ożywienia, elektryzujące nauczanie i prowadzenie lekcyj a wychowawczą będzie gimnastyka w całem znaczeniu tego słowa, gdy ćwiczący wychodzić będą z lekcji gimnastyki z uczuciem wzmożonych sił życiowych, z zadowoleniem i radością.

Nauczycielka, rozumiejąca ważność swego zadania, nie zaniedba przy nauczaniu żadnego środka, mającego na celu podniesienie jednostki a przez nią całej zbiorowości. Świadomość, że od zdrowia poszczególnych jednostek zależy zdrowie całych narodów a od ich moralności i zdrowia szczęście i powodzenie, winno dodać jej sił do wyrażania w swej pracy wiary w zdrowe siły życiowe. Silną wolą zdobywa się ludzkość. Cele wychowawcze gimnastyki osiąga się przez:

A. Plany nauczania.

B. Utrzymywanie porządku i karności.

C. Metody nauczania.

D. Wskazówki hygjeniczne i inne zagadnienia praktyczne.

A. Plany nauczania

a) Wzór lekcyjny

Omawiane poprzednio doniosłe znaczenie wzoru lekcyjnego, czyli programu, wykazało jak dokładnego opracowania wymaga on od prowadzącej. Aby sprostać temu zadaniu, musi nauczycielka nietylko dokładnie przemyśleć układ wzoru, według wskazówek podanych w poddziałach (A—E), ale także *przygotować gruntownie jego praktyczne wykonanie.*

Wzór będzie dopiero wtedy dobrze przemyślany i przygotowany, gdy jest wypracowany pisemnie na każdą godzinę osobno i gdy nauczycielka przećwiczy sama osobiście każde ćwiczenie (najlepiej przed zwierciadłem, obserwując przypuszczalne błędy). Następnie powinna prowadząca dobrać odpowiedni rozkaz do

każdego ćwiczenia, uprzytomnić sobie błędy najczęściej występujące przy wykonywaniu różnych ruchów, sposób ich poprawy, ustawienie przyrządów i t. p. jednem słowem, wmyśleć się jak najdokładniej we wszystkie szczegóły, które mogą mieć jakiekolwiek znaczenie dla należytego toku lekcji.

Im nauczycielka jest młodsza i mniej doświadczona, tem więcej powinna poświęcić czasu na staranne przygotowanie się do lekcji, gdyż jedynie tylko w ten sposób postępując zdobędzie pedagogiczne podstawy, na których oprzeć się będzie mogła dalsza jej praca. Pisemnego przygotowania się i notowania przynajmniej najważniejszych punktów programu nie powinna zaniedbać nawet i doświadczona nauczycielka, tem mniej dopuścić do dowolnego układania się ćwiczeń w czasie lekcji. Bez tej pomocy i kontroli, jaką daje pisemne opracowanie programu, praca nie może być systematyczna a jest to nieodzownym warunkiem osiągnięcia dobrych rezultatów. Praktyczne, według programu przeprowadzenie ćwiczeń, wykaże powoli nauczycielce, co stanowi istotną wartość dobrego nauczania. Przyzwyczai ją to również do coraz większego skupiania się i jasnego zdawania sobie sprawy, jaki cel ma osiągnąć.

W zasadzie nie powinno się nigdy posługiwać gotowemi, dla danego wieku przygotowanemi wzorami a przynajmniej nie stosować ich dokładnie w takiej samej formie i układzie. Nauczycielka nie stosująca się do tych wskazań, popaść może łatwo w manierę, osłabnąć może również u niej chęć do dalszego postępu, brak którego doprowadza do zupełnego zaniku zarówno zainteresowanie się, jak i ożywione nauczanie. Program lekcyjny należy przerabiać tylko z temi uczenicami, dla których został wypracowany, nie z innemi, chociażby ich wiek oraz fizyczny i psychiczny rozwój był taki sam. Warunkiem owocnego nauczania i zdrowej, duchowej atmosfery, jest stosowanie dla wychowanków każdej klasy odmiennych wzorów, gdyż jedynie tylko w ten sposób uniknąć można szablonowego nauczania. Wyjątkowo tylko zajść może konieczność

posługiwania się gotowemi już wzorami, jest to jednak dopuszczalne tylko w wyjątkowych razach. (Kwestja ta będzie jeszcze później szczegółowo omawiana).

Im gruntowniejsze i staranniejsze jest wykształcenie nauczycielki i im większe jej pedagogiczne uzdolnienie, tem większą indywidualność może ona wykazać nietylko przy doborze ćwiczeń, lecz także przy praktycznem ich przeprowadzaniu. Nauczanie powinno nosić na sobie piętno pomysłowości nauczycielki i zrozumienia głównego celu lekcji. O ile nauczycielka jest dobrze przygotowana, może swą wolą i energją, zarówno jak i pewnością wystąpiena wprowadzić w czyn myśli i poglądy, które ją ożywiały przy układaniu wzoru lekcyjnego.

Jak wspomniano, może czasem zajść jakiś fakt wyjątkowy, usprawiedliwiający do pewnego stopnia posługiwanie się nauczycielki wzorami gotowemi. Zgodzić się na to można jedynie tylko w takim razie, gdy prowadząca nie posiada odpowiedniego wykształcenia i dostatecznych wiadomości, by sama mogła ułożyć wzór, który odpowiadałby wszystkiem wymaganiom stawianym przez gimnastykę. W takim razie postąpi istotnie najlepiej, gdy korzystać będzie z gotowych już wzorów i tabel, dostosowując je jedynie do wieku, uniknie bowiem w ten sposób niebezpieczeństwa stosowania wzorów niedokładnych i jednostronnych.

b) Plan roczny

Nauczycielka wychowania fizycznego powinna oprócz codziennych wzorów lekcyjnych ułożyć *plany roczne* swego przedmiotu, celem zorjentowania się w materjale ćwiczebnym, przeznaczonym na cały rok. W ten tylko sposób bowiem może uzyskać jasny przegląd ćwiczeń poszczególnych grup ćwiczebnych i nabrać dokładnego pojęcia o ich stopniowaniu. Wzory na poszczególne lekcje nie dają obrazu całości. Konieczne jest również, podobnie jak i dla nauczycieli innych przedmiotów, rozłożenie całego materjału na poszczególne klasy.

W II. części tej pracy znaleźć można taki podział materjału na okresy roczne. Teoretyczny podział zasobu ćwiczeń nie może, rzecz naturalna, uwzględniać miejscowych warunków, które przy układaniu planów rocznych są jednakże czynnikami ostatecznie decydującemi. Przy podziale bowiem materjału dużą rolę odgrywają warunki lokalne, liczba godzin przeznaczonych na gimnastykę, urządzenie sali i t. p. Oczywiście żaden podręcznik takich rzeczy uwzględniać nie może, a jedynie na podstawie znajomości odnośnych warunków może nauczycielka, czerpiąc z zasobu ćwiczeń, wypracować plany roczne dla każdego poszczególnego rocznika.

Ćwiczenia przeznaczone dla różnych klas wpisywać należy do dziennika na ten cel przeznaczonego. W ten sposób zyskuje się bowiem nietylko dobry przegląd swej pracy, lecz także i doświadczenie, które z czasem może się stać bardzo pożyteczne. Przez takie postępowanie zdobywa się także pouczające porównania między stopniem rozwoju poszczególnych roczników, ułatwiające prowadzenie nauki w następnych latach a wreszcie, gdy inna jakaś siła obejmie naukę, będzie ją mogła dalej planowo prowadzić.

B. Porządek i karność

W wyższym jeszcze stopniu, niż przy innych przedmiotach, musi się żądać przy gimnastyce ścisłego przestrzegania p o r z ą d k u i k a r n o ś c i. Brak karności jest zawsze czynnikiem deprawującym, szczególniej zaś przy gimnastyce, gdyż wtedy rezultaty pracy i działanie ćwiczeń tak w kierunku duchowym, jak i fizycznym idą czasem zupełnie na marne. Bezpośrednie zaś niebezpieczeństwo polega na tem, że o ile ćwiczący nie stosują się do rozkazów, zajść może łatwo jaki nieszczęśliwy wypadek.

Utrzymywania karności nie należy brać równoznacznie z despotyzmem i surowością. Temi metodami zabija się tylko wesołość, obniża nastrój i przyczynia się do wzbudzenia nieufności u młodzieży. Główny wa-

runek utrzymania porządku i karności leży w metodach postępowania i umiejętności uczynienia nauki pociągającą i pełną ożywienia, aby tym sposobem opanować młodzież, mającą często zamiłowanie i ochotę do niesubordynacji i niedbalstwa. Niech więc za brak karności nauczycielka sama obwinia siebie. Pedantyczny, suchy, drobiazgowy sposób upominania, rozkaz świadczący o małostkowości, nieumiejętność wydania łatwo zrozumiałego, krótkiego pouczenia, brak dokładności w każdym upomnieniu — prowadzi do zaniku posłuchu, porządku i karności. Ćwiczenia gimnastyczne, prowadzone w prawdziwie gimnastycznym duchu, mieszczą już same w sobie najsilniejsze środki wychowawcze karności i ładu. Ważne jest także, by nauczycielka umiała odróżnić niemożność wykonywania ćwiczeń od złej woli uczenic. W pierwszym wypadku usilnie zachęcać i pomagać uczenicom, aby powoli wyrabiały siły i zręczność, w drugim zaś z jak największem opanowaniem i wymową wpływać na wzmożenie ambicji i zainteresowania do dobrego wykonywania pracy. Wymagania przechodzące siły ćwiczących prowadzą również do zupełnego zaniku karności.

Kar należy, o ile możności unikać, gdy jednak zachodzi tego potrzeba, stosować je łagodnie; często spojrzenie lub stosowne słowo zupełnie wystarcza. Tracenie czasu na nieustanne upominanie tłumi u ogółu ćwiczących radosny zapał do pracy, zwiększa niebezpieczeństwo zakłócenia p o r z ą d k u i z a ł a m a n i a s i ę k a r n o ś c i.

O ile nie wystarcza łagodne ogólne upomnienie, nauczycielka może skarcić osobno oporną uczenicę i w ten sposób przywrócić ład i karność. Takie postępowanie wpływa dodatnio na wzajemne porozumienie między nauczycielką a uczenicą, wywołując bardzo szczery i pełen zaufania stosunek. Jedynie tylko w cięższych wypadkach wykroczeń można zastosować zwykle używane w szkole kary, jak np. pisemne upomnienie i t. p.

Ażeby ułatwić utrzymanie karności i porządku, wydawać należy niewiele, ale jasnych przepisów kar-

ności, które powinny raz na zawsze pozostać w pamięci ćwiczących jako ogólnie obowiązujące prawa.

Z uwag powyższych powinna nauczycielka wybrać dla siebie najistotniejsze i najodpowiedniejsze. Przykładem takich przepisów karności są:

a) Zarządzenie, że dzieciom pod pewnemi warunkami pozostawia się w sali gimnastycznej przed lekcją zupełną swobodę. Motywem tego zarządzenia jest znajomość stosunków szkolnych, o ile się wie, że dzieci przez kilka godzin siedziały w klasie i przychodzą do sali gimnastycznej zupełnie nieusposobione do wymagających karności ćwiczeń cielesnych. Dzieci czują natomiast niepokonaną potrzebę «wyładowania się». Tej ochoty nie należy tłumić, nauczycielka musi zrozumieć, że jest to potrzebą ciała, reakcją przeciw złym skutkom długiego siedzenia. Dzieci, którym wolno swobodnie i wesoło pobawić się pod okiem nauczycielki, zadowolnią w ten sposób potrzebę ruchu i chętnie poddadzą się następnie regularnej pracy gimnastycznej.

Przyrządy mają, jak wiadomo, dużą siłę pociągającą dla młodzieży i dzieci. Nauczycielka powinna wyznaczyć niektóre przyrządy, któremi można się posługiwać bez narażenia się na niebezpieczeństwo. Wybór odnosi się przedewszystkiem do przyrządów stale umieszczonych, np. przyścianka, lin, żerdzi, tramów (te ostatnie w takim tylko razie, o ile nie były poprzednio celowo ustawione).

Samowola i złośliwość nie powinny nigdy istnieć w sali gimnastycznej, ani przed lekcją ani też w czasie jej trwania.

Na dany sygnał powinna zapanować cisza a dzieci z rozbudzoną uwagą mają oczekiwać rozkazu do ustawiania.

b) Pouczenie i komendę wydaje się dopiero wtedy, gdy zapanuje zupełna cisza i porządek.

c) Każdy rozkaz lub polecenie ma być wykonane szybko i bez przesady.

d) Przy ćwiczeniach na przyrządach wprowadzić należy raz na zawsze stały porządek.

Uczenice, które nie biorą udziału w ćwiczeniach z powodu niedostatecznej liczby przyrządów, przybierać winny postawę siadu skrzyżnego (zapowiedzieć należy, jak nogi mają skrzyżować). Zmiany ćwiczących odbywać się powinny w określonym porządku szybko, zręcznie, bez przerw w toku pracy.

e) Surowo przestrzegany musi być ścisły i dokładny sposób ustawiania przyrządów, by nie dopuścić do nieszczęśliwych wypadków. Do ustawiania i usuwania przyrządów wyznacza się uczenice. Jednakowego sposobu ustawiania wyucza się raz na zawsze, np. konie, skrzynki i maty podnosi się, a nie ciągnie po ziemi. Tramy, drabinki ruchome i inne przyrządy ustawia się stosownie do potrzeby, z zachowaniem bezpieczeństwa.

Uważać także należy, by ćwiczenia, które przedstawiają pewne niebezpieczeństwo, wykonane były chwytem dokładnym i pewnym.

Po ukończeniu lekcji przyrządy mają stać na swem pierwotnem miejscu.

C) Metody nauczania

Nauczanie nie może się ograniczyć tylko do wyjaśnienia najważniejszych warunków, od których zależy swobodne i dokładne co do formy wykonywanie ćwiczeń, lecz musi stale rzecz pogłębiać, to znaczy dążyć do wykonywania ćwiczeń w coraz lepszej formie, z większą dokładnością i z lepszą koordynacją.

Nauczycielka całym swym sposobem nauczania powinna wzbudzać u ćwiczących zainteresowanie a zarazem pogłębiać własny ich sąd co do wykonywania ćwiczeń z należytem zrozumieniem, w sposób plastyczny, niemniej powinna rozbudzać wytrwałość i energję.

Podobnie jak artysta, który posługuje się różnemi narzędziami celem udoskonalenia swego dzieła, posiada i nauczycielka rozliczne sposoby rozbudzania u ćwiczących chęci pracy nad sobą. Zdolność rozwi-

jania i uszlachetniania tej pracy nad samym sobą świadczy o większem lub mniejszem mistrzostwie nauczycielki.

Niżej zamieszczone uwagi podają podstawowe zasady nauczania i jego pogłębienia [1]).

a) Objaśnienia

Rozkazy nieznanych jeszcze ćwiczeń, muszą być poprzedzone *objaśnieniem*. Jasne, krótkie objaśnienie powinno wskazywać przedewszystkiem zasadnicze cechy ćwiczenia i najistotniejsze wymagania co do formy, w jakiej wykonane, może być pożyteczne dla organizmu. Gdy np. chodzi o wykonanie skłonu bocznego w klęku, objaśni nauczycielka w kilku słowach wykonanie skłonu w bok, skierowując całą uwagę uczenic na konieczność zachowania nieruchomo podstawy w czasie wykonywania ruchu, t. j. ażeby oba kolana były silnie oparte o podłogę a ciężar ciała padał równomiernie na podstawę.

Gdy uczenice zrozumieją i w praktyce zastosują te pierwsze zasadnicze objaśnienia, postępuje dalsze nauczanie w ten sposób, że nauczycielka objaśnia krótko coraz to inne szczegóły, odnośnie do innych odcinków, itp., uważając przytem, by wykonanie ćwiczenia odbywało się z całą już dokładnością.

Wyrobienie nauczycielki poznaje się po umiejętności dawania krótkich, trafnych objaśnień, po rozpoznawaniu, co przy wyuczaniu nowego ćwiczenia jest istotne, a co tylko szczegółem. Umiejętność tę osiąga się jedynie przez stałą, skrupulatną pracę nad sobą. Dobre bowiem nauczanie wymaga nietylko dokładnych wiadomości teoretycznych, lecz polega w równym stopniu na doświadczeniu i subtelnej obserwacji nauczycielki, przejętej swem powołaniem.

W myśl zasad nauczania, ćwiczenia muszą być

---

[1]) Nie chodzi tu o wyczerpujące traktowanie tego rozległego tematu, idzie raczej o wykazanie siłom początkującym, jak wielkie znaczenie ma dobre nauczanie. Pp. aut.

wykonywane bezpośrednio po objaśnieniu. Myśli ćwiczących nie należy w międzyczasie zajmować czemś innem, np. wprowadzać nowe ustawiania jeżeli objaśnienie odnosiło się do ćwiczeń na przyrządach, kazać je wtedy ustawiać, przenosić; wszystko to musi być załatwione przed objaśnieniem.

Objaśnienie każdego ćwiczenia bezpośrednio przed jego wykonywaniem ułatwia zrozumienie, urozmaica naukę, nie dopuszcza do znudzenia i znużenia, które łatwo występuje, jeżeli ćwiczący dłuższą chwilę słuchać muszą objaśnień kilku ćwiczeń.

Jeżeli wykonanie ćwiczenia okaże, iż większa część uczenic niezupełnie zrozumiała objaśnienie, nauczycielka nakaże spoczynek i objaśni ćwiczenie raz jeszcze, kładąc nacisk na największe błędy. Następnie poleci wykonać ćwiczenie po raz drugi i powtarza objaśnienie tak długo, aż uczenice nabiorą zupełnej pewności w poprawnem wykonaniu.

Jeszcze jedno dodać należy, że nauczycielka powinna *mówić zrozumiale, ujmując objaśnienia w formę dostosowaną do wieku i rozwoju ćwiczących.*

b) Okazywanie

Opis nowego ćwiczenia będzie bardziej zrozumiały, gdy się ćwiczenie *zademonstruje.* Do okazania, jak ćwiczenie powinno być wykonane, wybiera nauczycielka dobrze wyćwiczoną uczenicę lub też sama ćwiczenie wykonuje. Okazanie przez nauczycielkę, jak ćwiczenie ma być wykonane, jest najlepszym sposobem, szczególniej, gdy chodzi o większą liczbę ćwiczeń, gdyż bez niepotrzebnej straty czasu okazuje ona i wyjaśnia tylko to, co jest najistotniejsze.

Ważną pedagogiczną zasadą jest, by nauczycielka w czasie okazywania ćwiczeń rozbudzała zainteresowanie ćwiczących do bacznej obserwacji. Zachętą, wykazaniem trudności, które musi się pokonać dla dobrego wykonania ćwiczenia, rozbudza się u uczenic ochotę i wolę do dokładnej pracy. Okazywać ćwiczenia można

w dwojaki sposób: we *właściwej* i w *niewłaściwej* ich formie. Tym ostatnim sposobem posługuje się nauczycielka, chcąc wyrobić u ćwiczących zdolność łatwego spostrzegania i rozeznawania, na czem właściwie polega błędne wykonanie. Weźmy np. *postawę zasadną:* z początku okazuje ją nauczycielka z jak najbardziej bijącemi w oczy błędami, np. z wysunięciem dolnej części tułowia, ramionami podanemi ku przodowi, głową zwieszoną, kolanami ugiętemi itp. Dzieci kolejno poprawiają błędy rękami, przez co orjentują się szybko, jakich warunków wymaga poprawna postawa. Albo np. nauczycielka pokaże *postawę zasadną* (albo jakie inne ćwiczenie) w sposób przesadny, unieruchamiając klatkę piersiową w momencie wdechu, przyciskając ramiona do boków ciała, aby w ten sposób wykazać, jak duże znaczenie mają swobodnie wykonane postawy i ruchy. Jak tylko wzrok dzieci wyćwiczy się w ocenianiu poprawnej formy i konieczności swobodnego wykonania, zaznaczy nauczycielka przy okazywaniu mniej widoczne błędy. Łatwo jednak zrozumieć, że takie okazywania winny być krótkie, pouczające, bez większej straty czasu a także z miejsca tak wybranego, by ogół ćwiczących mógł je dokładnie obserwować. Gdy sala jest nieduża a liczba ćwiczących znaczna, najlepiej stanąć po długiej stronie sali i ustawić uczenice w szyku czołowym, nakazując pierwszemu szeregowi usiąść w siadzie skrzyżnym.

Okazywanie ćwiczenia odbywać się powinno z boku (profilu) lub z przodu (z frontu), zależnie od tego, jak ćwiczenie się okazuje (porównać z punktem f, o poprawie błędów).

Od czasu do czasu dobrze jest pozwolić kilku uczenicom na okazywanie ćwiczeń. I tak np. może przy ćwiczeniach wolnych w kolumnie połowa wykonywać dane ćwiczenie, podczas gdy pozostałe krytykują i sprawdzają dokładność wykonania; przy ćwiczeniach na przyrządach można także z korzyścią zastosować takie same postępowanie. Ćwiczące uczą się w ten sposób oceniać wybitniejsze koleżanki i starają się dojść do takiej samej sprawności, przez co ożywia się obser-

wacja tak poprawnej, jak i błędnej formy, co ułatwia osobiste wykonanie.

c) Doskonalenie formy ćwiczeń.

Gdy już położone zostały podstawy poprawnego wykonywania ćwiczeń, powinno nauczanie dążyć powoli do coraz większego wydoskonalenia w myśl zasady, że należy zwracać uwagę najpierw na najważniejsze momenty, następnie na mniej ważne.

W podręcznikach uważa się ogółem za miarę dobrego nauczania poprawne wykonanie ćwiczeń [1]). Taki punkt widzenia może być pod pewnym względem usprawiedliwiony, gdyż należyta forma ćwiczeń jest nieodzownym czynnikiem zdrowotnego ich wpływu na organizm. Ponieważ jednak i inne warunki odgrywają także rolę, nie można przyznać dominującego miejsca jedynie tylko formie. Narówni z formą musi się przy nauczaniu zważać na to, by każde ćwiczenie wykonane było z jak największą *łatwością, szybkością i energją*. Można w tem twierdzeniu iść nawet dalej, przyznając wyższą wartość lekkości i szybkości itp., aniżeli *doskonale wykończonej formie*. (Powody tego wyjaśnione zostały w poddziale «Estetyczne znaczenie»). Uczucie swobody i lekkości podnosi nastrój duchowy. Ćwiczący odczuwają wesołość i ożywienie, które działają retroaktywnie, pobudzając energję fizyczną i chęć czynu. Lepszą formę mają ćwiczenia wykonane czysto instynktownie, niż wtedy, gdy nauczanie kładzie szczególny nacisk na wykończenie formy, jak np. przy powolnem wykonaniu, podczas którego uczenice są zmuszone myśleć nieustannie o tem, w jaki sposób osiągnąć dokładną formę ćwiczenia.

Regułą przy nauczaniu, dążącem do wyżej wspomnianego postępu, powinno więc być *najpierw ożywienie, potem wydoskonalenie formy.*

---

[1]) W celu uniknięcia nieporozumień, należy zaznaczyć, że nie chodzi tu o zasadnicze podstawy wykonania ćwiczeń według należytej formy, ale o coraz większy postęp w rozwoju formy. Pp. aut.

Znaczenie rytmicznie wykonanych ćwiczeń w celu wyrobienia lekkości, swobody i formy, było już poprzednio omawiane. Przedtem w rozdziale o rozkazodawstwie wyjaśniono znaczenie rytmu dla wyrobienia formy.

W związku z tem podać tu można kilka przykładów, aby bardziej zrozumiałem uczynić równomierne wyćwiczanie lekkości, szybkości i energicznego wykonania, w połączeniu z udoskonaleniem formy.

Skurcz i ramiona wzwyż. Po upomnieniu uczenic, ażeby z wzrokiem wpatrzonym w jeden punkt, znajdujący się wysoko w linji pionowej nad podstawą nóg, wykonały oznaczoną ilość, np. 2 razy z rzędu, silne rzuty ramion, z życiem, energją i szybkością. (Przy wykonaniu nie wymaga się równoczesności). Szybko zmieniająca się praca mięśni przy skurczach i rzutach nie pozwala na niepotrzebne napięcie muskulatury tułowia i łopatek, wywołując przez to uczucie wzmożonej energji i ożywienia. W postawie ramiona wzwyż wydoskonala się formę częściowo przez pouczenie, częściowo przez samokontrolę uczenic. (Porównać z grupą III A 2 c).

2) *Opad tułowia wprzód.* Opad wykonuje się w szybkiem tempie, zatrzymując się każdorazowo w postawie opadu. Ćwiczenie, wykonane instynktownie, ma zwykle dobrą formę, przeciwnie zaś opady wyćwiczane powoli i «ostrożnie», wykonane bywają z silnem napięciem mięśni i w niewłaściwej formie (z zaklęśnięciem lędźwi).

3) *Wsparcie stopy, zeskok wgłąb z ławeczki.* Należy wydać tylko najkonieczniejsze pouczenia celem uniknięcia błędów wprost szkodliwych (np. zeskoku z wyprostowanemi kolanami). Można także wydać pewne zarządzenia, usuwające obawę ćwiczących i takie, które przyczynić się mogą do wzbudzenia w czasie skoku uczucia lotu i radości.

Zarządzenie polega na tem, że pomoc (współćwiczący) staje po przeciwnej stronie ławki, ujmując ćwiczących za ręce. Przy zeskoku pomoc nietylko ma dać

silne oparcie, lecz także ostrożnem pociągnięciem, usuwając się równocześnie wtył i podnosząc ramiona, ma dopomóc skaczącym tak, by ci odważyli się na wyższy, śmielszy i elastyczniejszy skok. Gdy ćwiczący zakosztują już raz przyjemności swobodnego, śmiałego «lotu» w czasie skoku, wydoskonalenie formy nastąpi już samo przez się.

Doniosłe znaczenie wykonywania ćwiczeń we *właściwej, poprawnej formie* wymaga, by powoli, z jak największą starannością dążyć do coraz lepszego jej wydoskonalenia. Wymagania co do formy powinny zawsze być względne, (o czem wspomniano na str. 36).

Przy wydoskonalaniu formy należy rozróżniać między tem, co jest więcej a co mniej ważne. Za najważniejsze uważać należy to, co bezpośrednio przyczynia się do wyrobienia *poprawnej postawy*, do podniesienia wogóle *zdrowia i piękna*. Biorąc jako przykład postawę «*skurcz, skłon tułowia wtył*» uważać należy za najważniejsze wyuczenie umiejscowiania skłonu do górnej części tułowia, niedopuszczenie do przedłużenia dróg ruchu na kręgi lędźwiowe, poprawne trzymanie ramion (tj. by nie przyciskać zbyt silnie do boków ciała, lub podawać ku przodowi)[1]).

Środki pomocnicze, ułatwiające osiągnięcie poprawnej formy ćwiczeń, omówiono w grupie I, III i V ćwiczeń kontrolnych.

Wymagania co do wykonywania ćwiczeń należy zwiększać nieznacznie. Nauczanie należy przedewszystkiem skierowywać w tym kierunku, by ćwiczenia osiągały jak największą *precyzję, opanowanie i koordynację*. Przez opanowanie rozumiemy nietylko możność wykonania ćwiczeń pięknie i harmonijnie, lecz także zachowanie spokoju i uciszenia po każdem ćwiczeniu.

Niemożliwe jest wyuczyć tego wszystkiego równocześnie, nauczycielka musi rozumieć, że każdemu

---

[1]) W poddziale B «O architektonicznem znaczeniu» ćwiczeń wykazano, że nieraz mały pozornie błąd może przynieść duże szkody. Pp. aut.

wiekowi należy stawiać inne wymagania a także orjentować się, jaki cel zamierza osiągnąć (w różnych warunkach).

Pouczanie odbywać się powinno najczęściej podczas wykonywania ćwiczeń. Nie należy także zaniedbywać nigdy trafnych uwag, odnoszących się do niektórych, ważnych szczegółów poprawnego wykonania. Posługiwać się można również słowem zachęty, naganą lub nawet podniesieniem głosu, nie zaniedbując niczego, co nadaje nauce życie i barwę; są to rzeczy istotne. Przy wykonywaniu ćwiczeń z postaw, wymagających dużego natężenia, lub przez które zwiększają się trudności wykonania tychże w poprawnej formie, nauczycielka pełnem ożywienia nauczaniem i energiczną komendą musi wzbudzać zainteresowanie i dobrą wolę u ćwiczących.

Częste i długie chwile grobowej ciszy, które niestety dość często spotyka się w czasie lekcyj gimnastyki, wywołują ciężki nastrój i utrudniają pracę. Wychowania fizycznego nie można ograniczyć jedynie tylko do osiągnięcia ideału mechaniki mięśniowej. Należytem, celowem nauczaniem dojść można do ćwiczeń coraz lepiej wykończonych w formie, pełnych wyrazu i piękna. Ciało stanie się wtedy posłusznem narzędziem duszy.

Nauczycielka dążyć powinna zarówno przy nauczaniu dzieci, jak i dorosłych do wywołania w sali gimnastycznej odpowiedniego nastroju. I w tym to nastroju leży sekret ożywienia, chęci do pracy, zrozumienia i zamiłowania do ćwiczeń cielesnych, które to zamiłowanie nietylko nie powinno słabnąć, ale nawet z biegiem lat wzrastać.

d) Obrazowość

Stosowanie w sposób inteligentny i pomysłowy obrazów i przenośni, nadaje mowie pewnego rodzaju malowniczość, ułatwiając możność wypowiadania się w sposób żywy i plastyczny, przy pomocy niewielu tylko słów.

Sugestywne działanie obrazów słownych polega na skierowywaniu naszych myśli w danym kierunku, tj. zmuszaniu w ten lub inny sposób do wywołania pojęć i spostrzeżeń, pozostających w związku z temi obrazami [1]).

Obraz taki może dać niekiedy psychiczne złudzenie, dorównujące w swej sile rzeczywistym przeżyciom.

Słowami wywołać można pewne pojęcia, które kojarząc się z innemi o podobnej treści, rozszerzają pole naszej świadomości. Słowo (pojęcie) np. «*sosna*» daje nam nietylko jasne wyobrażenie kształtu drzewa, barwy i pokroju ale wywołuje zarazem w świadomości obraz wzniosłości, dumy, szlachetności. Śnieg jest symbolem czegoś czystego, niepokalanego; ciche jezioro, wzburzone morze, wzbudzają w nas zupełnie różne odczucia i spostrzeżenia. Zdolność ta, która dozwala ludziom wyrażać w sposób plastyczny swe stany duchowe, umożliwia także przedstawianie różnych idei w dziełach sztuki. Rzeźbiarz chcąc np. plastycznie przedstawić wiosnę, nada swej idei postać mężczyzny, wybierając w tym celu odpowiedni typ, ucieleśniający młodzieńczość, świeżość, sprężystość. Układ postaci, gest i wyraz, każda linja od stóp do głowy ma na celu wywołanie ogólnego pojęcia wiosny w pełnym jej czarze i sile. Obserwując to dzieło sztuki, powinien patrzący odczuwać intuicyjnie słońce, ciepło, budzące się życie, — życie z całą jego wrodzoną tęsknotą do wypełnienia swego przeznaczenia.

Im większą i głębszą jest koncepcja artysty, im pewniejsza ręka we władaniu narzędziem, tem jaśniej może on wyrazić swe myśli i uczucia w formie materjalnej. Widz zasugerowany dziełem sztuki, odczuje i zrozumie je w całości.

Coś pokrewnego z tem, co odczuwa rzeźbiarz wcielający swe idee w dzieło sztuki, prawie nieświadomie odczuwa każdy, ilekroć uzewnętrznia to, co

---

[1]) W rozdziale o «rozkazodawstwie» wyjaśnioną zostanie bliżej, jaką sugestywną potęgę przez swój rytm i barwę posiada głos ludzki. Pp. aut.

dostrzega zmysłami. Wyraz zewnętrzny całej osobowości odzwierciedla spontanicznie w danym momencie poruszenia duszy a gniew, obawa, troska albo wesołość, litość, czułość itp. przebijają się mniej lub więcej silnie w każdym ruchu i postawie.

Zdolności, jaką posiadają ludzie a która pozwala im na uzewnętrznianie stanów duchowych, nie można pominąć w gimnastyce. Stosowanie słownych obrazów, odpowiadających rozwojowi ćwiczących, jest bez zaprzeczenia dobrym środkiem, którym działać można na ćwiczących, by zmusić ich do wykonania ćwiczeń w sposób wymagany [1]).

Obrazy takie, szczególniej z lepiej wyćwiczonemi, są najdoskonalszym środkiem pogłębienia poczucia piękna dzięki czemu osiąga się ostatecznie uszlachetniające wydoskonalenie formy a przez nie budzi zamiłowanie do należytego wykonywania ćwiczeń. Obrazami słownemi posługiwać się można z dużą korzyścią także i na niższych stopniach nauczania. Chcąc np. przeciwdziałać u dzieci ciężkim, niezręcznym ruchom przy chodzie, nauczycielka, w momencie wykonywania chodu [2]), opisze obrazowo pięknego, ognistego rumaka, jego zgrabne stąpanie, żywe, lekkie i sprężyste ruchy. Opis taki wywoła naturalnie zainteresowanie, wzbudzi chęć naśladownictwa, wzmoże energję wykonania. (Przykłady takich obrazów odpowiednich dla młodszych dzieci znaleźć można w rozdz. III).

Im dzieci młodsze, tem konkretniejszy charakter muszą posiadać takie obrazy. W miarę rozwoju ćwiczących zastosowuje się obrazy, wyrażające nawet pojęcia oderwane np. miękkość, lekkość, wzniosłość itp. Opisy czerpane z zakresu przyrody, sztuki, własnych

---

[1]) Ten sposób nauczania nie jest równoznaczny z formami zabawowemi ćwiczeń, stosowanemi zazwyczaj dla dzieci od 5—8 lat (rozdz. III cz. I i zasób ćwiczeń w cz. II). W ćwiczeniach zabawowych naśladują dzieci indywidualnie i ze swobodą ruchy zwierząt, zajęcia różne, zabawki i t. p. Pp. aut.

[2]) Obrazy kreśli się w czasie wykonywania ćwiczeń. Pp. aut.

przeżyć, muszą być urozmaicone, pełne ożywienia, przedewszystkiem jednak proste w ujęciu.

Chociaż stosowanie opisów podnosi bardzo wartość gimnastyki, należy mimo to mieć się na baczności, gdyż tkwi w nich także pewien rodzaj niebezpieczeństwa. (Autorka przestrzega przed nieumiejętnem stosowaniem tej metody).

Nauczycielka, nie będąca z natury obdarzona fantazją, inicjatywą lub o ile jej temperament i cała osobowość nie nadaje się do tego rodzaju nauczania, nie powinna stosować tej metody. Obrazy muszą być bowiem «spontanicznym wypływem», bo tylko wtedy, gdy są bezpośrednie i naturalne, odpowiadają celowi. Nieumiejętne stosowanie obrazów należy stanowczo potępić, gdyż wywołują one tylko zamieszanie pojęć, sztuczność i wpływają ujemnie na tok lekcji.

Ostrzec również należy przed bezkrytycznem naśladowaniem wzorów innych. Obrazy, stosowane z korzyścią przez jedną nauczycielkę, mogą być zupełnie bez znaczenia lub nawet szkodliwe, stosowane na ślepo przez inną. Obrazy mają o tyle tylko wartość, o ile powstały w swojem środowisku samorzutnie, zgodnie z indywidualnością nauczycielki i całym jej sposobem nauczania.

Ważne jest także, by nie stosować obrazów na ślepo i w nieodpowiednim czasie, gdyż to niepotrzebnie męczy, uczenice tracą wrażliwość, następuje przesyt jak zawsze przy nadmiernem stosowaniu jakiegokolwiek środka choćby najlepszego, czy to fizycznego czy psychicznego.

Przykłady obrazów[1]):

1) *Odliczanie. Cel:* szybkie, jasne, żywe, równe wypowiadanie słów. *Obraz:* Lekki, energiczny *ruch rzutu.* «Zwróć szybko głowę w lewo (prawo) i wypowiedz liczbę, tak jak gdybyś chciał ją rzucić drugiemu». Ażeby wzmocnić złudzenie i przyzwyczaić uczenice do wypowiadania słów lekko, krótko, urywanie, można

[1]) Przytaczam tylko kilka przykładów. Należy je uważać jako indywidualne, temsamem nieodpowiednie dla innych. Pp. aut.

wyćwiczać odliczanie w ten sposób, że uczenice wykonywują rękami lekki rzut (trzymając ręce jak w ćwiczeniach kontrolnych, rycina 25) i wymawiają za każdem uderzeniem liczebnik, najpierw np. *raz, raz* kilkakrotnie, potem dwa itd. Rzuty te muszą być krótkie i bardzo rytmiczne. Takie energiczne a zarazem lekkie ruchy rąk wpływają dodatnio na sposób wymawiania wyrazów. (Obraz ten jest nieodpowiedni dla małych dzieci).

2) *Rzuty ramion. Cel:* szybkość, energja, forma. *Obraz: Lot strzały.* Rzuć ramiona z taką szybkością i pewnością, z jaką leci strzała rzucona do celu.

3) *Ramię wzwyż, kolejne wymachy. Cel:* silny ruch w dokładnie oznaczonym kierunku drogi ruchu. *Obraz: Cięcie szablą.* Uderz silnie w kierunku małego palca.

4) *Wspięcie i przysiad. Cel:* utrzymanie ciała pionowo. *Obraz: Stój, jakby przed ścianą.* Uginając kolana, głową nie uderz o ścianę!

5) *Wykrok. Cel:* spokojne, równe opanowanie się. *Obraz: Powaga, wyniosłość, duma, siła.* Obraz stosować można jedynie dla dobrze już wyćwiczonych.

6) *Zmiana między wznosem kolana a wykrokiem wspiętym.* Ćwiczenie wykonuje się rytmicznie. *Cel:* lekkość, miękkość, rytm. *Obraz: Równo padające krople wody.* Ilekroć palce nogi dotykają ziemi, ćwiczące naśladują głosem padające krople wody, wymawiając: raz, raz, raz, czystym, dźwięcznym głosem [1]).

7) *Wznos kolana i przenos do uniku. Cel:* spo-

[1]) Ruchy zależne są w większej mierze, niż to zazwyczaj przypuszczamy od stosunkowo nieznacznych psychicznych wpływów. Uczenice, wydając głos za każdą jakby padającą kroplą, wpływają temsamem w wysokim stopniu na wykonanie ćwiczenia. Można tu przytoczyć szczególniejszy fakt, że nauczycielka, stosując ten obraz o równo padającej kropli wody, osiągała spokojne, opanowane, pięknie wykonane ćwiczenia. (Tylko z dobrze wyćwiczonemi, można się posługiwać tak subtelnemi obrazami). Robiąc czas dłuższy doświadczenia w tym kierunku, zdobyłam zajmujące spostrzeżenia, o wpływie psychicznym na ruchy ciała. Pp. aut.

kojny, opanowany, posuwisty ruch. *Obraz: Padające płatki śniegu.* (Dla dobrze wyćwiczonych).

8) *Podskok. Cel:* elastyczność w stawach nóg, ruch ograniczony tylko do nóg, swobodne trzymanie tułowia. *Obraz: Gumowe piłeczki.* Taką samą sprężystość, z jaką odbija się piłeczka od ziemi, powinno się odczuwać w nogach.

9) *Ramiona wbok, siad skrzyżny, skłon tułowia wbok. Cel:* dokładnie wykonana droga ruchu, podstawa nieruchoma. *Obraz: Rozciągnij się, jakby twe ciało było z gumy.*

10) *Skłon tułowia wtył. Cel:* równomiernie wygięty (nie ostry) łuk w kręgosłupie. *Obraz: Miękka, gnąca się trzcina.* Gdy się trzcinę wygina, powstaje równomiernie wygięty łuk.

11) *Bieg. Cel:* lekkość, energja, szybkość. *Obraz: Swobodny, równy, spokojny bieg do celu.*

e) Muzyka

Muzyka jest ważnym środkiem pomocniczym przy nauce gimnastyki. Ułatwia ona w wysokim stopniu wykonanie energicznych, lekkich, swobodnych ruchów w pewnym określonym rytmie. (Takt dostosowany być musi do charakteru ćwiczenia). Sugestywne właściwości muzyki (rytmu) poprzednio były już omówione. (Powróci się do tego w ustępie o komendzie, tu więc pobieżna tylko wzmianka).

Wprowadzenie muzyki do gimnastyki kobiet jest bezwątpienia wielkim krokiem naprzód. Stosowanie muzyki przy nauce gimnastyki nie może się jednak odbywać kosztem innych, niemniej ważnych zagadnień np. gdy chodzi o wyrobienie siły mięśniowej. Muzyka ma narówni z innemi środkami pomocniczemi spełnić *pewne, sobie zakreślone zadanie.* Zadanie to najłatwiej da się wyjaśnić na przykładach ćwiczeń, których wykonanie, gdy idzie o osiągnięcie określonego celu, ułatwia się w znacznej mierze przez muzykę.

1) *Zwykły marsz. Cel:* lekki, elastyczny, pełen

rytmu chód, przy równoczesnym, swobodnym układzie całego ciała. Zaletą muzyki w tym wypadku jest pobudzające jej znaczenie. Uczenice odczuwają radość, ożywienie, cała uwaga odwraca się od myśli o sobie i od mechanicznych trudności, jakie nastręcza chód (pod warunkiem jednakże, że takt jest odpowiednio dostosowany). Chód staje się wtedy całkiem automatyczny. Wszystko to, razem wzięte, sprzyja lekkim, sprężystym ruchom.

2) *Bieg. Cel:* szybkość, lot, lekkość, energja. Podniecająca własność muzyki działa na postawę i całą jej ekspresję. Ruch wykazuje więcej życia, większą swobodę, energję i rytmiczną dokładność aniżeli bieg, wykonany bez muzyki [1]).

3) *Ćwiczenia rytmiczne,* dodatkowe. Ruchy ramion i nóg. (Porównaj z str. 55).

4) *Łatwe całe serje prostych ruchów ramion, poprzednio wyćwiczonych. Cel:* lekkość, opanowanie.

5) *Ćwiczenia złożone.* (Porównać z ust. 3 o komendzie rytmicznej ćwiczeń złożonych). Jedynie dla dobrze wyćwiczonych.

6) *Wyćwiczanie różnych rodzajów kroków. Cel:* rytmiczne opanowanie ćwiczeń, lekkość i wdzięk. Muzyka przyczynia się w znacznej mierze do wyrobienia koordynacji ale spełnia swe zadanie jedynie tylko wtedy, gdy nauczycielka zdaje sobie dokładnie sprawę z tego, *kiedy i w jakim celu posługiwać się* może tym środkiem. Stosowanie ćwiczeń w takt muzyki w niewłaściwy sposób, szkodzi nauce gimnastyki w wysokim stopniu, łatwo bowiem zatracić się może przez to dokładność dróg ruchu, nastąpić zanik właściwych form ćwiczebnych, szczególniej, *gdy rytmiczne wykonywanie weźmie się za cel, nie zaś tylko za środek dobrego nauczania.*

Niemniej ważne jest to, by muzyka była odpo-

---

[1]) Podniecające działanie muzyki ujawnia się także i w tem, że zwiększa ona wytrzymałość ćwiczących. Pp. aut.

wiednia, tj. dostosowana do rodzaju ćwiczeń i utrzymana w rytmie.

Sentymentalne melodje winny być absolutnie wykluczone. Muzyka musi być wesoła, podniecająca i przyczyniać się do ożywienia oraz wzbudzania dzielności i siły, przymiotów właściwych duchowi gimnastyki. Zwracam uwagę na szkodę, jaką wyrządza stosowanie sentymentalnych melodyj fińskich, dających fałszywe pojęcie wdzięku i gracji ruchów).

f) Poprawa błędów

Umiejętna poprawa błędów odgrywa w gimnastyce ważną rolę. Przy wykonywaniu ćwiczeń występują często większe lub mniejsze odchylenia od właściwej formy, na co powinno się zwracać uwagę. Nauczycielka, mając zawsze na oku poprawną formę ćwiczeń, powinna przyzwyczajać się do szybkiego obejmowania wzrokiem wszystkich ćwiczących, umieć odróżnić błędy zasadnicze od mniej szkodliwych, z których naturalnie te pierwsze najpierw usunąć należy. Początkujące siły nauczycielskie często poprawiają najpierw błędy najłatwiej wpadające w oczy, nie zastanawiając się nad tem, że niezawsze są one najszkodliwsze. Jeżeli weźmiemy np. postawę ramion wzwyż, to największy nacisk położyć należy na poprawne ustawienie tułowia, barków i głowy, na pionowy wyprost ramion a następnie dopiero na mniej ważne błędy, jakiemi są: niedość silne wyprostowanie stawów nadgarstkowych, rozstawienie palców itp.

Pierwszą zasadą przy poprawie błędów jest «*zaczynać od podstawy i kolejno iść do góry*». W myśl tej zasady czuwać należy przedewszystkiem, by podstawa była poprawna, zarówno w staniu, leżeniu, siadzie, jak i zwisie, by ciężar ciała równomiernie był rozłożony na powierzchnię podstawową, aby było poprawne rozwarcie stóp, poprawny chwyt rąk i oddalenie między rękami przy zwisach i podporach.

Przestrzeganie wyżej wymienionych wskazówek jest bardzo ważne, gdyż można w ten sposób zapobiec

błędnemu wykonywaniu ćwiczeń, pochodzącemu ewentualnie z tych postaw wadliwych. Należy więc najpierw poprawić wadliwą podstawę a dopiero potem, idąc w kierunku do góry lub wdół, usuwać dalsze błędy. Przy postawie stojącej np. rozpoczyna się poprawę błędów od ustawienia stóp, kolan, miednicy, barków, głowy, ramion. Inny znów przykład: skurcz ramion, unik, rzut wzwyż. Zanim wypowie się rozkaz na rzuty ramion, należy najpierw usunąć najczęściej występujące błędy postawy wyjściowej. Błędem w tej postawie jest np. przeniesienie ciężaru ciała na nogę unikową zamiast na nogę postawną, co sprawia, że kolano nogi w uniku nie jest dostatecznie wyprostowane, błędem jest również opad tułowia wprzód w stawach miednicowych. Wszystko to razem staje się przyczyną niedbałego trzymania kręgosłupa (okrągłych pleców) i utrudnia należyty skurcz, a tem samem i dokładny rzut ramion.

Nauczycielka powinna zawsze wybierać sobie takie miejsce w sali, z którego zaobserwować może każdy błąd i z którego najlepiej może ocenić formę ćwiczeń. Niektóre ćwiczenia najłatwiej ocenić można, gdy ćwiczące stoją bokiem, inne gdy przodem, są wreszcie i takie, które należy obserwować z wielu stron, by móc je dobrze ocenić.

Poprawiać należy krótko, dobitnie, posługując się głosem zwykłym, zachęcającym. Ironiczne uwagi, nudny, niesympatyczny głos itp. działają zniechęcająco i mogą się stać źródłem niezadowolenia, osłabiając dobrą wolę uczenic, co nigdy nie powinno istnieć w sali gimnastycznej. Poprawa błędów powinna być wypowiedziana tak ogólnie, by każda z uczenic mogła ją zastosować do siebie. Czasem tylko, w nadzwyczajnych wypadkach, gdy np. która z uczenic nie chce zrozumieć i skorzystać z udzielonych wskazówek lub gdy błąd jest czysto indywidualny, skierować się można wprost do uczenicy. Wyjaśnieniu błędów towarzyszyć może okazywanie [1]).

Najlepszą metodą postępowania przy poprawie błędów są krótkie, trafne wskazówki, wypowiadane

w formie odpowiedniej do wieku i rozwoju ćwiczących. W gimnastyce dzieci np. poprawa powinna mieć na celu usunięcie tylko największych, najistotniejszych błędów. Dobrze jest zwrócić np. uwagę wesoło rzuconem pytaniem: «Kto to tak pochyla głowę ku przodowi?» «Wygląda to bardzo brzydko», albo np. przy rzucie ramion: «Która z was tak wyciągnie ramiona, by jej głowa nie opadała ku przodowi, a całe ciało pozostało wyprostowane», «Popatrzę teraz, które z was się zgarbiły?»

Z postępem nauki poprawa błędów musi się stawać coraz dokładniejsza, «trafiać w sedno rzeczy» i znajdować natychmiastowy posłuch.

Dużym pedagogicznym błędem jest poprawianie czegoś, co przechodzi siły ćwiczących a spotyka się to niestety dość często, szczególniej u młodych nauczycielek, które myśląc za wiele o teorji, zapominają o praktyce. Niewłaściwe jest także poprawianie i wyjaśnianie w wyczerpujący sposób w chwili jakiejś męczącej postawy. Wszystko to zabija tylko zamiłowanie, wywołując więcej i nieraz gorsze błędy niż te, które chciało się poprawić. Ogólne i indywidualne błędy, które trudno poprawiać w czasie wykonywania ćwiczeń, objaśniać najlepiej podczas spoczynku. W razie zaś, gdyby znachodziły się jeszcze błędy, których nie można usunąć w czasie lekcji, można poszczególne uczenice pouczyć osobno poza lekcją.

Poprawę rękami (ręcznie) stosować może nauczycielka sama lub przez drugą uczenicę. W razie pierwszym poprawia nauczycielka, chodząc między ćwiczącemi ale to tylko wtedy, gdy ustnie trudno byłoby to objaśnić, jak np. przy niektórych wypadach. Chwyt, dotyk ręką przy poprawie powinny być szybkie, stanowcze, z równoczesnem zachowaniem pewnych ostrożności, by nie przyniósł więcej szkody, jak pożytku. Źle wykonany rękoczyn może wywołać łatwo inny błąd.

---

[1]) Bliższe objaśnienie w rozdz. «o okazywaniu właściwych i niewłaściwych form». Pp. aut.

Przy przeważnej liczbie ćwiczeń, wykonywanych szczególnie na przyrządach, można zachęcać ćwiczące, by poprawiały jedna drugą (zwłaszcza, gdy ćwiczą dwójkami). Taki sposób postępowania zaostrza spostrzegawczość uczenic co do formy i ułatwia pracę nauczycielki.

Skutecznym środkiem poprawy błędów jest także samokontrola uczenic. I tak np. mogą mniejsze dzieci mierzyć zaciśniętemi pięściami rozchylenie między palcami stóp przy postawie zasadnej lub przesuwając rękami po kręgosłupie przekonać się, czy jest poprawnie ustawiony (o lordozie lub kifozie itp. porównaj z grupą V ćwiczeń kontrolnych). W tego rodzaju ćwiczeniach nawet i lepiej zaawansowane uczenice znaleźć mogą sposoby, pobudzające do samodzielnej pracy nad sobą (grupa III ćwiczeń kontrolnych). Samokontrola zaostrza zmysł obserwacyjny, budzi zamiłowanie do ćwiczeń wykonywanych w pięknej, dokładnej formie.

Mimo częstego poprawiania pewne błędy powtarzają się ustawicznie. Nauczycielka musi je stale poprawiać, ażeby więc nie dopuścić do znudzenia ćwiczących, najlepiej zastosować upomnienie w formie wykrzykniku lub odpowiedniego obrazu, np. «Głowa do góry!», «Ramiona swobodnie!», «Prostuj kolana!» itp. Jeżeli idzie o poprawę jednej uczenicy, wywołuje jej nazwisko, wzrokiem lub gestem daje jej poznać, że się to do niej odnosi.

g) Samodzielna praca uczenic

Przy wyuczaniu niektórych trudniejszych ćwiczeń zyskać można dużo na czasie, gdy pozwoli się, by uczenice ćwiczyły «*same na własną rękę*». Mają one wtedy swobodę wybrania jednej z koleżanek do pomocy, która czuwa nad tem, by ćwiczenie wykonane było według wskazówek nauczycielki. Gdy nauczycielka spostrzeże, że większość uczenic nabyła już pewnej technicznej wprawy, ustawia te lepiej wyćwiczone razem. Do tego sposobu wyćwiczania nadają się np.

zwroty w miejscu i w chodzie, różne rodzaje kroków, niektóre skoki wolne itp. Aby te ćwiczenia, wykonywane na własną rękę, mogły przynieść korzyść, musi być zachowana wzorowa karność i porządek.

Nauczycielka, chcąc zyskać na czasie, może nakazać leniwym i mniej pojętnym uczenicom, którym sprawia trudność wykonywanie ćwiczeń i dotrzymanie kroku ogółowi, by po dokładnem objaśnieniu ćwiczyły same w domu. Upomniana wybiera sobie wtedy dzielną jakąś koleżankę do pomocy, by z nią wyćwiczać te trudniejsze ruchy. Małym dziewczynkom pochlebia bardzo taka rola instruktorki.

Mniejsze błędy postawy, początkowe stadja wypukłych lub zapadniętych pleców, opuszczanie głowy itp. najłatwiej usunąć przez pobudzenie ambicji uczenic, by same starały się poprawić dany błąd. W tym celu pokaże nauczycielka odpowiednie ćwiczenia, które mają być w domu wykonywane. Te usiłowania uczenic musi ona jednak często osobiście kontrolować, zachęcać do nich i okazywać żywe niemi zainteresowanie. Przez taką wspólną pracę szkoły i domu uzyskać można doskonałe rezultaty, szczególniej w poprawie błędów postawy.

h) Podział ćwiczących na zastępy

Chcąc osiągnąć dodatnie rezultaty pracy, należy tak ułożyć plan lekcji, by jak największa liczba uczenic wykonywała równocześnie ćwiczenia i to zarówno wolne, jak i na przyrządach.

W dobrze urządzonych salach gimnastycznych łatwo sprostać temu zadaniu (ale nie w salach we Finlandji). Mała liczba przyrządów zmusza nauczycielkę do układania programu lekcyjnego w ten sposób, żeby o ile możności brak ten nie dawał się zbytnio odczuwać.

Najlepiej więc podzielić uczenice na poszczególne *zastępy* [1]) i polecić współćwiczącym prowadzenie ćwi-

[1]) W dużych szkołach we Finlandji liczba gimnastykujących się dzieci dochodzi zwykle do 40. W szkołach

czeń. Czuwanie nad pracą wszystkich zastępów pozostawia się zawsze nauczycielce.

System podziału na zastępy stosuje się do ćwiczeń, wymagających więcej czasu na wykonanie, względnie do ćwiczeń, przy których osiągnięcie dobrych rezultatów nie wymaga nieustannej czujności prowadzącej. Należą tu: zwisy, ćwiczenia równoważne, skoki i t. p. Rozumie się samo przez się, że przy ćwiczeniach, przedstawiających pewien rodzaj niebezpieczeństwa, nauczycielka posługuje się takim podziałem na zastępy o tyle tylko, o ile jest pewna karności i posłuchu uczenic lub o ile może polegać na przodowniczkach.

Podział na zastępy może nauczycielka stosować tylko wtedy, gdy posiada stanowczy, energiczny sposób prowadzenia, a przedewszystkiem gdy może wziąć na siebie odpowiedzialność czuwania nad wszystkiemi oddziałami i nad ogólną ich pracą w duchu gimnastycznym. Po drugie musi umieć obudzić zainteresowanie uczenic i przyzwyczajać je do skrupulatnego wypełniania danych wskazówek przy wykonywaniu ćwiczeń na własną rękę, po trzecie, musi umieć utrzymać porządek, być punktualną i posiadać duży autorytet.

Podstawą podziału na oddziały winien być rozwój fizyczny ćwiczących. Silniejsze i lepiej rozwinięte uczenice grupuje się w jeden zastęp. Drugi zastęp stanowią słabsze dzieci, a nakoniec fizycznie leniwe i umysłowo zacofane złączyć można w zastęp trzeci. Ćwiczenia dostosowuje się do siły i rozwoju różnych grup.

Jak już wspomniano, nauczycielka czuwać ma nad pracą wszystkich zastępów i w tym celu wybiera sobie miejsce, z którego może obserwować wszystkie ćwiczące a gdy tego zachodzi potrzeba, poucza, poprawia i zachęca ten, czy inny zastęp. O ile jest jakieś

---

mieszanych, gdzie gimnastyka dziewcząt i chłopców powyżej lat 12 odbywa się osobno, ilość dzieci pozostaje również taka sama, gdyż łączy się po dwie klasy razem, osobno chłopców, osobno dziewczęta Pp. aut.

szczególnie trudne do wykonania ćwiczenie albo jeżeli który z zastępów potrzebuje pomocy, czy to przy wydawaniu rozkazu, czy to przy chwycie na przyrządzie, (który musi być wykonany ze szczególną starannością) powinna nauczycielka specjalną uwagę poświęcić temu oddziałowi. Przy układaniu programu lekcyjnego należy tak rozdzielić ćwiczenia między zastępy, aby jeden a nawet kilka zastępów mogło ćwiczyć na własną rękę.

O ile ćwiczący są podzieleni na zastępy, można prowadzić pracę w dwojaki sposób: pierwszy polega na tem, że *zastępy wykonywują ćwiczenia z tej samej gromady, ale odmiennych typów i na różnych przyrządach.* W tym wypadku nie zmienia się ćwiczących podczas jednej i tej samej lekcji, lecz dopiero w następnych lekcjach. Z pedagogicznego punktu widzenia i ze względu na dokładność wykonania korzystniej jest jednak, aby poszczególne oddziały, przez kilka po sobie następujących lekcyj, powtarzały te samę ćwiczenia. Jako przykład powyższego sposobu postępowania mogą posłużyć zwisy i skoki, w trzech zastępach dla dzieci w wieku lat 12.

Zwisy.	*Zastęp I.*	Zwis dwuchwytem o ramionach ugiętych i opust.
	Zastęp II.	Zwis opadny spodem, pochód rękami wtył (pozioma lub skośna drabina).
	Zastęp III.	Przygotowanie do wspinania w pion, między dwoma linami.
Skoki.	*Zastęp I.*	Rozbieg po skośnej ławeczce, zeskok skulny wbok, z oparciem ręki. (Ławka o przyścianek zahaczona).
	Zastęp II.	Rozbieg i przeskok kuczny (koń z łękami).
	Zastęp III.	Rozbiegiem wyskok do niskiego przysiadu, i zeskok zawrotny o 90° z oparciem ręki (niska skrzynka w poprzek).

O ile zastępy znacznie między sobą się różnią wyrobieniem fizycznem, należy stopień natężenia ćwiczeń na przyrządach dostosować odpowiednio do sił ćwiczących.

Drugi sposób postępowania przy podziale na zastępy może być taki, że poszczególne zastępy wykonywują równocześnie ćwiczenia *z różnych gromad*, zmieniając przyrządy między sobą w czasie lekcji. Jako przykład takiego sposobu postępowania przytoczyć można ćwiczenia stosowne mniejwięcej dla dzieci lat 12 w trzech zastępach.

Zastęp I. Przeplot, głową naprzód (krata).

Zastęp II. Ćwiczenie równoważne: Kroczenie wtył, dwójkami, z chwytem rąk (odwrócona ławka).

Zastęp III. Skok. Wykrok, przygotowanie do skoku ze zwisu (dwutram).

Zmianę zastępów zapowiada sama nauczycielka i to szybciej po bardziej natężających ćwiczeniach, bacząc zawsze pilnie, by uczenice miały dostateczną ilość ruchu.

Dobre rezultaty przy systemie dzielenia na zastępy zależą przedewszystkiem od zdolności pedagogicznych nauczycielki i od jej osobowości; jednym z warunków jest, jak podano, umiejętność dobierania odpowiednich przodowniczek, które sama w tym celu poprzednio przygotowała i do których ma zaufanie.

Wśród młodzieży znajdzie się zawsze dość chętnych i zdolnych do takiej pracy. Młodzież uczy się z zadziwiającą łatwością prowadzenia ćwiczeń, poprawy błędów, przynajmniej bardziej w oczy wpadających a także utrzymywania karności w poruczonym sobie zastępie. Już u małych dziewczynek zauważyć można wcześnie macierzyńskie instynkta; z radością uczą one i pomagają swoim koleżankom, skrupulatnie wykonywują wskazane polecenia, pochlebia im zawsze wyróżnienie ze strony nauczycielki. Współćwiczący danego zastępu okazują również ze swej strony

duże zainteresowanie, starają się w postępach prześcignąć inne zastępy i tym sposobem budzi się szlachetna rywalizacja.

Wyboru przodowniczek dokonywuje sama nauczycielka z pomiędzy kilku wybitniejszych uczenic, przekonawszy się poprzednio, że umieją wypowiadać poprawnie łatwe słowa komendy np. *baczność! spocznij! zwrot, marsz, stój!* i t. p. Wybranym najzdolniejszym przodowniczkom tłumaczy nauczycielka konieczność poprawnego trzymania się, dalej to, że muszą mieć zamiłowanie porządku, dokładności i że muszą sobie zdobyć zaufanie koleżanek. Temi samemi zasadami kierując się, mogą koleżanki same między sobą wybierać zastępczynie i pomocnice przodowniczek, jest to zawsze bardzo dobry pedagogiczny środek, który budzi zainteresowanie i zapewnia ścisłe wykonanie pracy. Przodowniczki nie odpowiadające położonemu w nich zaufaniu, nauczycielka usuwa (co zgóry było już zapowiedziane).

Wdrażanie przodowniczek do ich zadań powinno postępować powoli, początkowe polecenia są tylko małoznaczne, np. polegają na przestrzeganiu porządku przy usuwaniu przyrządów, na czuwaniu, by praca podczas ćwiczeń była poważna i t. p. Rozumie się także samo przez się, że na początek nie daje się ćwiczeń, które przedstawiałyby jakieś niebezpieczeństwo. Z czasem, gdy młode przodowniczki nabiorą już pewnej wprawy w poprawie błędów, gdy nauczą się, jak należy udzielać pewnych instrukcyj, odnoszących się do wykonywania ćwiczeń, daje im nauczycielka coraz większe pełnomocnictwa.

Dobrze jest, gdy od czasu do czasu nauczycielka skontroluje wykonanie jakiegoś ćwiczenia wobec wszystkich zastępów, przez co utrzymuje się dobry kontakt między poszczególnemi zastępami.

Nauczycielka powinna jednak pamiętać zawsze o tem, że tylko *dobrze przygotowane i z całą klasą wyćwiczone ruchy* powierzyć może do prowadzenia przodowniczce.

W niższych klasach szkół mieszanych bardzo

tylko rzadko może się udać nauczycielce przygotowanie zdolnych i odpowiednich przodowniczek, którym mogłaby zaufać. W takim razie musi sama zająć się na podstawie wskazówek wyżej podanych, ustaleniem programu lekcyjnego.

D. Wskazówki higjeniczne

a) Sala gimnastyczna

Świeże i czyste powietrze jest nieodzownym warunkiem prowadzenia ćwiczeń cielesnych z pożytkiem dla zdrowia. Byłoby więc najlepiej, gdyby gimnastyka mogła się odbywać na boiskach. Ponieważ jednak klimat północny uniemożliwiałby prowadzenie ćwiczeń przez większą część roku, należy zastosować to wszystko, co wpłynąć może dodatnio na prowadzenie gimnastyki w salach.

Sala gimnastyczna powinna być obszerna, wysoka, z dużą ilością okien, dających się łatwo otwierać i tak rozmieszczonych, ażeby umożliwiały szybkie jej przewietrzanie. Dobra wentylacja, nowożytny sposób sprzątania sal, odpowiadający potrzebom czasu, są niezbędnemi warunkami zawsze świeżego i czystego powietrza. Powierzchnia sali powinna być o ile możności swobodna i nieprzeładowana przyrządami (jak się to często dzieje w Finlandji).

Kraje skandynawskie posiadają już wiele wzorowo urządzonych sal gimnastycznych, odpowiadających najnowszym wymaganiom tak pod względem higjenicznym jak i pedagogicznym. Dokładne dane o budowie, cenach, ilości przyrządów i wykonaniu tychże, znaleźć można w wielu książkach szwedzkich i duńskich. Każdy, kogo to interesuje, może łatwo poinformować się dokładnie w tej sprawie, dlatego jedynie tylko nawiasowo poruszam tę kwestję. We wszystkiem, co odnosi się do sal gimnastycznych, ich warunków higjenicznych i innych, stoi Finlandja daleko poza innemi krajami północnemi, co nie świadczy dobrze o zrozumieniu potrzeb kultury fizycznej i chęci poprawy tychże stosunków.

Nawołuję gorąco do energicznej akcji w kierunku poprawy opłakanych stosunków, zwracając się specjalnie do kobiet. Nie osiągnie się bowiem tych wielkich pedagogicznych zamierzeń, które leżą w wychowaniu fizycznem, tej kulturze energji, siły i zaspokojenia u wychowanków w celowy sposób zdrowej potrzeby czynu, o ile urządzenie sal gimnastycznych i zaopatrzenie ich w odpowiednią ilość najpotrzebniejszych przyrządów nie będzie uwzględnione. W Finlandji panują duże różnice w poglądach na rodzaj przyrządów gimnastycznych. Gimnastyka kobiet, idąca za wzorami szwedzkiemi, żąda przyrządów, które mężczyźni uważają za małowartościowe. Kobiety powinny mieć w swych salach przyścianki, długie ławki, tramy; (odpowiadające drążkom w gimnastyce męskiej) wychodząc z założenia, że są to przyrządy niesłychanie ważne dla szkół pod względem pedagogicznym i najlepiej odpowiadają swemu zadaniu, gdyż można na nich wykonywać dużą ilość różnorodnych ćwiczeń. Ogromne trudności napotyka gimnastyka kobiet w salach, gdzie wyżej wspomniane przyrządy znajdują się w zbyt małej liczbie, są niepraktycznie rozmieszczone, a z powodu przestarzałej konstrukcji trudne do ustawienia. W salach fińskich, $^1/_4$ powierzchni sali zajmują stale umocowane przyrządy, drabiny, żerdzie, liny, reszta zaś pozostałego miejsca zajęta jest przyrządami zupełnie nieodpowiedniemi dla kobiet, jak poręcze i t. p. Tramy winny być na sposób szwedzki wpuszczane w podłogę lub po użyciu podnoszone do góry, liny zawieszone w środku sali tak, aby umożliwiały różnorakie ich zastosowanie i również podciągane do góry. Drabiny z dogodnym dostępem, blisko ścian, by łatwo można je było dowolnie ustawiać w odpowiedniej wysokości i położeniu [1]).

---

[1]) W ostatnio urządzonych salach gimnastycznych w Skandynawji można tak w czasie ćwiczeń codziennych, jak i na popisach podziwiać dokładność i szybkość, z jaką praca bywa wykonywana, dzięki tylko odpowiednio rozmieszczonym przyrządom, dużej ich liczbie i doskonałej

Nagromadzenie stale umieszczonych przyrządów w jednym końcu sali jest dużem pedagogicznem przeoczeniem, choćby tylko z tego powodu, że niepodobna wtedy zająć równocześnie większej liczby ćwiczących przy tych przyrządach. Lekcja chybia więc celu, brak jej ożywienia, szybkości, porządku i planowości, które są właśnie źródłem zdrowej, radosnej pracy. Przy dobrych chęciach możnaby z łatwością urządzić sale tak, by były odpowiednie zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Nie mniejszy błąd leży i w tem, że w wielu szkołach sprzeciwiają się takiemu urządzeniu sali, które ułatwiałoby rzetelną pracę gimnastyczną, gdyż chcą ją mieć i do innych celów, jak na obchody uroczyste lub na kaplicę. Wygląd sali traci wtedy swój urok i piękno, duże powierzchnie ścian stoją puste, lub są przyozdobione obrazami, dziełami sztuki, zamiast przyściankami i innemi przyrządami. Haki w suficie uniemożliwiają dzieciom zabawy w piłkę.

Rozumiem dobrze, jak dużą rolę gra w wychowaniu estetyka i piękno, jak nieodzowną rzeczą jest przyozdabianie sal na obchody ale nie może się to odbywać kosztem zdrowia dzieci. Harmonijne wychowanie młodzieży, promieniującej siłą życiową i zdrowiem, jest i zawsze będzie największą dumą szkoły.

O ile więc szkoła nie może sobie pozwolić na zbytek posiadania dwóch sal, powinna przynajmniej zmniejszyć ambicję co do jej przyozdabiania. Są, jak to już wiemy, względy, mające większe znaczenie dla cielesnego i duchowego zdrowia dzieci, niż artystycznie przyozdobione sale na obchody. Celowość musi zawsze być na pierwszym planie, dla artystycznych względów nie można nie umieszczać przyrządów w salach gimnastycznych. Głębiej rzecz biorąc, piękno więcej ucierpi na tem, gdy przystrojone sale wypełni młodzież zgarbiona, przeciążona nauką, bez ochoty do czynu.

---

konstrukcji. W kilku np. minutach wykonywują tam ćwiczący zwisy, a co najważniejsza, każdy poszczególny osobnik ma zarazem odpowiednią sumę pracy mięśniowej. Pp. aut.

Klasy obszerne i jasne korytarze są odpowiedniejsze do zawieszania dzieł sztuki, a lepiej nawet spełniają tam swe zadanie, gdyż wtedy są ustawicznie na oczach dzieci. W sali gimnastycznej musi zawsze panować wzorowy porządek. Każdy przyrząd powinien mieć swe stałe miejsce. (Maty i materace nie mogą leżeć na ziemi, lecz powinny być zawieszone). W salach, przeznaczonych tylko do gimnastyki, podłoga powinna być zmywana parę razy na tydzień, okna zaś i przyrządy dokładnie ścierane, o ile zaś służy także i do innych celów, każdorazowo przed zaczęciem gimnastyki. Pomiędzy lekcjami ścierać należy podłogę szczotką sznurkową, wilgotną (mogą to robić same uczenice). Przed i po lekcji salę należy przewietrzyć, w czasie zaś lekcji, o ile tylko możliwe, nawet w czasie zimy, pozostawić jedno lub więcej okien otwartych stale. Podczas biegów i ćwiczeń oddechowych otwarte być powinny wszystkie okna.

Usunąć należy również przestarzały zwyczaj utrzymywania w sali gimnastycznej temperatury od 15—17° R. Ciepłe a nieraz i zepsute powietrze działa paraliżująco i ujemnie na żywe, wesołe wykonywanie ćwiczeń cielesnych. 8—10° C, najwyżej 12° jest najodpowiedniejszą temperaturą w zimie. Powietrze w sali gimnastycznej powinno być bezwzględnie czyste i bez pyłu.

b) Ubiór gimnastyczny

Ubiór gimnastyczny powinien być lekki, swobodny i luźny, ażeby nie tamował swobodnego wykonywania ruchów. Obcisłe suknie i ciasno wiązane tasiemki są zawsze bardzo szkodliwe, szczególniej w czasie wzmożonej pracy mięśniowej. Obuwie powinno być z miękkiej skórki lub materji z podeszwą o niskim obcasie, dobrze dostosowane do nogi.

Ogólnie używanych przez kobiety szerokich reform nie uważa autorka ani za celowe, ani piękne. Reformy, zrobione z mniej lub więcej grubego materjału, są za ciężkie, za ciepłe i trudne do prania. Prosta suknia

w stylu greckim jest mojem zdaniem higjeniczniejsza i estetyczniejsza. Do codziennego użytku suknia może być zrobiona z lekkiej wełny, majteczki z bawełnianego trykotu tego samego koloru, wszystko dające się łatwo prać. Strój taki waży zaledwie kilkaset gramów [1]).

c) Stosunek gimnastyki do ogólnego planu nauki

Ważnym czynnikiem dodatniego działania ćwiczeń gimnastycznych jest należyte rozmieszczenie lekcyj gimnastyki w ogólnym rozkładzie. Teoretyczne żądania, aby przynajmniej kilka godzin upłynęło między obfitszym posiłkiem a lekcją gimnastyki, by dzieci nie przychodziły głodne na lekcję i bezpośrednio przed i po gimnastyce nie następowały natężające przedmioty, jest w praktyce niestety często nie do przeprowadzenia, przynajmniej w szkołach z dużą liczbą klas i w szkołach mieszanych, gdyż czas przeznaczony na ćwiczenia cielesne chłopców i dziewcząt w odnośnych klasach, nie zawsze się zgadza.

Zazwyczaj bardzo duże trudności rozmieszczenia godzin gimnastyki mogłyby jednak niekiedy być usunięte przy dobrej woli i zrozumieniu kierowników, że tylko wtedy gimnastyka będzie miała znaczenie higjeniczne dla młodzieży, gdy ćwiczenia cielesne znajdą odpowiednie miejsce w ogólnym rozkładzie godzin.

§ 3. ROZKAZODAWSTWO

Sposób wydawania rozkazów do ćwiczeń gimnastycznych (rozkazodawstwo) ma nader doniosłe znaczenie. Rozkaz wyzwala i ożywia myśl zawartą w każdem ćwiczeniu, wyraża istotę i cel tegoż, czyli powinien być wiernem odźwierciedleniem psychofizycznych właściwości ćwiczenia. Jedynie tylko rozkaz, odpowiadający tym warunkom, może natchnąć ćwiczą-

[1]) Uczenice Björksten używają do ćwiczeń bluz do kolan, krojem kimonowym. Pp. tłum.

cych do wyrażenia różnemi odcieniami postaw i ruchów właściwego charakteru ćwiczenia.

Rozkaz może jednak tylko w takiej mierze przedstawić charakter ćwiczenia, w jakiej mierze pojmuje go sama prowadząca. Dlatego też rozkazodawstwo jest zawsze wyrazem osobowości, indywidualnego pojmowania i temperamentu prowadzącej i wyciska swe piętno na wykonaniu przez uczenice ćwiczeń w sposób odpowiedni.

Ponieważ rozkazodawstwo należy do najskuteczniejszych środków, ujawniających wewnętrzne właściwości ćwiczeń, jest rzeczą wielkiej wagi, by przy kształceniu młodych sił kłaść szczególniejszy nacisk na należyty sposób wypowiadania rozkazu.

Dotychczas nie zwracano należytej uwagi na wszystkie właściwości, stanowiące istotną treść rozkazodawstwa, dlatego też nie zostało ono jeszcze dostosowane do tych wyższych i szerszych wymagań, które w obecnych czasach muszą być brane w rachubę ze względu na wychowawcze znaczenie gimnastyki. Rozkazodawstwo, pozostające mniej więcej na tym samym poziomie prymitywnym, jak dawniej, czyni może zadość wojskowym ideałom energji i dokładności, lecz zaniedbuje wiele innych czynników, przez które słowa rozkazu, wyrażone ruchem, wypowiadać mogą najróżnorodniejsze odcienia, począwszy od najwyższego stopnia siły i energji do największej swobody, lekkości i elegancji.

Archaiczny sposób wypowiadania rozkazu więził do niedawna ćwiczenia gimnastyczne w formach bezwartościowych, czas więc najwyższy, by go obecnie zastąpić odpowiedniejszem rozkazodawstwem, wypowiadanem w bardziej wyszukanej formie [1]).

Zadziwiający związek można zauważyć między cieniowaniem głosu przy rozkazodawstwie a wypowiadaniem wewnętrznych odczuć w sztukach plastycz-

[1]) W książkach gimn. znaleźć można pouczenia o sposobach wypowiadania rozkazów, nie są one jednak dość wyczerpujące, by mogły służyć za dokładne, praktyczne wskazówki. Pp. aut.

nych. Im w wyższym stopniu umie artysta malarz, rzeźbiarz, poeta, muzyk lub śpiewak wyrazić swą myśl zasadniczą w dziele sztuki, tem większe istnieje prawdopodobieństwo, że uda mu się natchnąć patrzących lub słuchających myślami i uczuciami, które go ożywiają lub ożywiały przy tworzeniu dzieła. Słusznie więc można twierdzić, że «sztuka posiada możność sugerowania i wyswabadzania w sposób skoordynowany wartości w niej utajonych».

Punkty styczne między uduchowioną, ze zrozumieniem wypowiedzianą komendą, a sposobami wypowiadania się sztuk plastycznych najlepiej można wykazać na malarstwie. Pociągnięcie pędzlem, które tysiącem odcieni i barw odsłania duszę dzieła, jego jaźń wewnętrzną, porównać można z subtelnem cieniowaniem głosu ludzkiego. Rytm i tonacja głosu przy wypowiadaniu rozkazu, odzwierciedlają powstawanie różnych momentów ruchu, odtwarzanego ćwiczeniem, podobnie jak dzieje się to w malarstwie przez kształt i barwę.

Znacznie jeszcze wyraźniejsze podobieństwo występuje w tej gałęzi sztuki, w której metryczne i rytmiczne formy dochodzą do naszej świadomości przez organ słuchu. Harmonja tonów jest jeszcze bliżej spokrewniona z naszą wewnętrzną jaźnią, wytwarza bowiem nastrój, który czyni nas wrażliwszymi, podatniejszymi do odczuwania emocjonalnych wrażeń.

W rytmicznych pasażach, w różnorakiem ich natężeniu i zabarwieniu rozpoznajemy wszechpotężne życie. W harmonijnych akordach muzyki możemy odczuwać groźny pomruk wiatru, rozpoznawać dalekie przestrzenie, które tak nasze oczy zachwycają. Wyrażone tonami, widzimy niejako skrzenie słońca, słyszymy głosy spotykane w naturze, melodyjne śpiewy ptasząt, szumiący bieg strumyków — odczuwamy ciszę.

Dźwięki i rytm muzyki bezustannie wywierają na nas swój wpływ. Molowe i durowe tony działają na nas w odmienny zupełnie sposób: raz jako spokojny, przekonywujący, to znów jak lekki i swawolny rytm, ujawniając tem samem różnorakie strony na

szego wewnętrznego współdziałania. Przyczyn tego działania nie można wyjaśniać na podstawach naukowych, jedynie tylko wnioskując intuicyjnie z elementów psychicznych, stanowiących strukturę duchową naszej wewnętrznej jaźni. W psychicznych lub fizycznych pobudkach działania, które dźwięki i rytm w nas budzą, możemy zawsze odnaleźć jakąś uczuciową analogję z naszem życiem duchowem.

Rytm podporządkowuje ruchy w określone następstwa czasu, barwa tonu przemienia duchową energję w pewną ustaloną energję fizyczną, która znów odwrotnie działa na wzmożenie tej pierwszej (działanie retroaktywne).

Rytm i barwa tonu «muszą wywoływać takie same działanie, kiedy idzie o jakiś stan uczuciowy, jak i wtedy, gdy zależy na wzbudzeniu i uregulowaniu podniet do pracy» (Hirn). Na to więc twierdzenie musi się zwrócić uwagę, ze względu na duże znaczenie, jakie ma ono dla *rozkazodawstwa gimnastycznego* [1]).

Dobre rozkazodawstwo osiąga się: przez należyte akcentowanie wyrazów, przez odpowiednie uwzględnienie interwałów, przez wyczucie rytmu słów, przez po-

---

[1]) Opanowanie głosu jest nietylko wypowiadaniem słów jasno i dokładnie, ale zarazem i ograniczeniem pracy do grup mięśniowych, niezbędnie przy tej czynności potrzebnych, zarówno przy mówieniu jak i przy śpiewie. Obserwując bliżej niektóre nauczycielki i ich sposób posługiwania się głosem przy wypowiadaniu rozkazów, spostrzega się, że psują one głos przez brak należytej izolacji mięśniowej szyi, a czasem nawet mięśnie tułowia i ramion. Oddech przeponowy, nie mogąc odbywać się prawidłowo, uniemożliwia wydanie pięknego, dźwięcznego głosu.

W niektórych, na szerszą skalę prowadzonych zakładach, są już siły fachowe, które uczą techniki umiejętnego posługiwania się głosem. Należyte ustawienie głosu jest pierwszorzędnego znaczenia dla zachowania zdrowia i wytrzymałości organów mowy. Szkolenie głosu powinno trwać równomiernie z trwaniem kursu (2—3 lat), gdyż krótkie kursy, więcej przynoszą szkody jak pożytku. Wprowadzają one tylko zamęt, zamiast wskazać dobre drogi. (Dużo lepiej jest, gdy każdy stara się rozwinąć swój głos odpowiednio do swych danych). Pp. aut.

sługiwanie się odpowiednią siłą i barwą tonu. Ażeby jednak rozkazodawstwo można było istotnie nazwać «dykcją» gimnastyczną, gdyż tem istotnie powinno ono być, ażeby mogło wyrażać właściwości ćwiczeń, musi i nauczycielka posiadać wszystkie te warunki, które są podstawą więcej wyszukanej, ale nie przesadnej dykcji, wymaganej np. przy śpiewie.

Nieodpowiednie sposoby, jak fałszywy patos, wybijanie taktu batutą, psują zarówno gimnastyczną, jak i każdą inną dykcję. Wszystko, co odnosi się do jakiegokolwiek ćwiczenia, powinno być wypowiedziane w sposób jasny i prosty. Fałszywy dźwięk głosu (patos, lub ton kaznodziejski) jest dla rozkazodawstwa wielkiem niebezpieczeństwem, a zgubne następstwa tego można zaraz zauważyć, gdyż ćwiczenia są zawsze odzwierciedleniem tak źle, jak i dobrze wypowiedzianego rozkazu.

Nauczycielka gimnastyki musi więc podjąć się poważnej pracy, by móc nietylko z punktu widzenia naukowego i uczuciowego analizować wartość ćwiczeń gimnastycznych, ale także dążyć do opanowania głosu tj. środka, przez który dopiero istotna wartość ich może się ujawnić.

Ucząc wygłaszania rozkazu, położyć należy szczególny nacisk na wpojenie w młode kandydatki właściwej inicjatywy w wspomnianym kierunku, nie pozbawiając ich równocześnie własnej indywidualności, która stanowi *wdzięk, siłę temperamentu i osobowości.*

Ważne jest również wykazanie różnicy między bezmyślnym, automatycznie wygłoszonym rozkazem a inteligentnym i pobudzającym, między nudnym, suchym i monotonnym a skrzącym się barwą i życiem. Wielkiego znaczenia jest niemniej także, by przy stosowaniu ćwiczeń umieć rozróżnić główny cel każdego z nich, np. takiego, którego siła i skoncentrowanie woli jest głównem zadaniem, od takiego, którego wartość leży w wywołaniu nastroju, radości i zadowolenia. Należy więc dążyć do podniesienia sztuki wypowiadania rozkazów, gdyż tylko w ten sposób całość nauczania

gimnastyki można będzie podnieść do poziomu, odpowiadającego jej psychofizycznym zadaniom.

Dla bliższego objaśnienia rozkazodawstwa i jego znaczenie w gimnastyce rozpatrzmy:

A. *Rozkazodawstwo pod względem technicznym*

B. *Rozkazodawstwo pod względem muzycznym*

A. Technika rozkazodawstwa

Dział ten rozpada się na następujące poddziały:

1 Rozkaz i pauza.

2 Technika rozkazu.

1 Rozkaz składa się *z zapowiedzi i hasła*, pomiędzy któremi robi się *przerwę, czyli pauzę.*

Zapowiedź wypowiadać powinna jasno i krótko, jak i w jaki sposób ruch lub ćwiczenie ma być wykonane. Przy rozkazie np. *skłonu wtył* zapowiedź może być albo: *skłon tułowia wtył* — albo raczej: *tułów wtył.* — Forma druga, jako krótsza, jest odpowiedniejsza, nie można się więc tu mylić co do jej wyboru. Przy rozkazie do *ćwiczeń złożonych*, np. *skurcz ramion z wznosem kolana*, zapowiedź winna być: *ramiona skurcz i lewe kolano — wznieś!*

Nakaz jasnego i dokładnego wymawiania słów rozkazu odnosi się przedewszystkiem do zapowiedzi. Rozkaz należy wypowiadać głosem pośrednim między zwykłym sposobem mówienia a śpiewem.

Jeżeli ćwiczenie, wykonywane na rozkaz, powtarza się kilka razy, lub też jeżeli rozkaz odnosi się do ćwiczeń naprzemianstronnych, nie ponawia się zwykłej, dla ćwiczenia charakterystycznej zapowiedzi, lecz zastępuje się ją innym wyrazem, co sprawia, że rozkaz staje się krótszy, bardziej urozmaicony. Takiemi wyrazami mogą być np. zmiana, tak samo itp.

Ramiona wbok — wznieś! *tak samo — wznieś! raz!*

Opad, zmiana między chwytem bioder a skurczem. *Zmiana — raz, dwa!*

Wykrok napalcowy. *W wykroku napalcowym — stań! zmiana nóg — raz, dwa!*

Z zapowiedzią jest spokrewnione blisko «*polece-*

nie», które łączy się z hasłem bez charakterystycznej pauzy. Poleceniem posługujemy się wtedy, gdy nie zależy specjalnie na dokładności, równoczesności wykonania, jak również celem uzyskania czasu na zmianę miejsca przy ustawianiu, usuwaniu przyrządów, lub wreszcie przy przybieraniu postaw wyjściowych, wymagających pewnych ostrożności jak: klęku, siadzie, leżeniu przodem i tp.

Przy ćwiczeniach w formie zabawowej, o ile tego zachodzi potrzeba, stosuje się zazwyczaj *zapowiedź*, wypowiadając ją w formie, *charakteryzującej* zarazem ten zabawowy sposób wykonywania ćwiczeń. Jeżeli np., mają dzieci naśladować strażaków, którzy są zawsze nieustraszeni, szybcy w poruszeniach, posługuje się nauczycielka zapowiedzią (przebieg zabawy powinien naturalnie być poprzednio objaśniony, aby pobudzić do czynu fantazję dzieci). Nauczycielka np. woła: «*Ogień wybuchł! Baczność! (Gotowi). Naprzód — marsz! Wszyscy do pomp — wraz! Zastęp do drabin — wraz!* itd.»

Zadaniem hasła jest podanie *momentu zaczęcia ćwiczenia*. Hasło powinno być koniecznie *wyrazem jednozgłoskowym*, ażeby można je było wypowiedzieć głosem pewnym i dźwięcznym. W stosunku do zapowiedzi wypowiada się hasło z *silniejszem zaakcentowaniem*. Powinno ono narówni z zapowiedzią odźwierciedlać charakter ćwiczenia i być wypowiedzianie krótko lub więcej przeciągle, tonem śpiewnym. Przy niektórych ćwiczeniach należy głos podnieść, przy innych zniżyć. (Porównać z cz. muzykalną).

Hasło wypowiada się *w trybie rozkazującym czasownika, oznaczającego zarazem, w jaki sposób dane ćwiczenie ma być wykonane*. Hasłem np. dla wznosu ramion i nóg jest: *wznieś!* dla skurczów: *skurcz!* dla prężenia: *pręż!* Przy ćwiczeniach, przy których wyraz «postawa» jest zarazem hasłem, jak przy postawie nóg, postawie napalcowej itp., daje się hasło w trybie rozkazującym: *stań!*

Hasło wypowiadać można także liczebnikiem, lub jakim innym krótkim, dźwięcznym wyrazem: *już!*

dość! do góry! wdół! itd. (dla niektórego rodzaju ćwiczeń jest to nawet lepsze, niż tryb rozkazujący).

Dla ćwiczeń, wykonywanych posobnie, używa się wyrazu: *zaczynaj!* a dla ćwiczeń, wykonywanych w szybkiem tempie, wyrazów: *już! wraz! dość!* itp. Przy ćwiczeniach równoważnych na przyrządach posługujemy się zwykle tym pierwszym sposobem a drugim np. przy skokach z rozbiegiem, wzwyż wykonywanych «strumieniem».

Dla form zabawowych, przy których brak zwykle właściwej zapowiedzi, używa się jednego ze słów charakteryzujących ćwiczenie, np. gdy dzieci przedstawiają konie: *hej, wiśta, wio! prr!*

Pomiędzy zapowiedzią a hasłem pozostawia się *przerwę, pauzę*, która ma dać gimnastykującym czas przygotowania dla pracy mięśniowej, odpowiedniego, mechanicznego procesu, powstającego w centralnym systemie nerwowym.

Długość pauzy zależy od wielu okoliczności: od rozwoju ćwiczących i od stopnia trudności, jakie przedstawia dane ćwiczenie, od jego zakresu, potrzeby zmiany [1]) i t. p.

a) D ł u g i e p a u z y (2—3 sekund) stosuje się: dla dzieci i początkujących, gdyż jest im potrzebne

---

[1]) Młode siły nauczycielskie nie zwracają często uwagi na odpowiednią długość pauzy. Ażeby przeciwdziałać temu trudnemu do usunięcia błędowi, najlepiej przy nauczaniu połączyć wypowiadanie rozkazu z taktowaniem np. w kierunku strzałkowym między dwoma punktami płaszczyzny poziomej jak w ryc. 25 i 26. Przy postawie wyjściowej trzyma się ręce ugięte o dłoniach ku sobie zwróconych (25), a palcach lekko ugiętych. Taktowanie wykonywa się małemi, lekkiemi ruchami, jakby rzutami wprzód w płaszczyźnie poziomej (26). W ten sposób można wyuczać wymawiania zarówno zapowiedzi, jak i hasła i przetrzymywania dłuższych lub krótszych pauz w czasie 3, 2, 1 a czasem i 0 (zero) uderzeń (ślepy takt) między zapowiedzią a hasłem. Liczba tych uderzeń zależy od tego, jak długiej pauzy wymaga dane ćwiczenie. Takiem taktowaniem posługuję się często, gdyż okazało się ono znakomitym środkiem wyuczenia należytego wypowiadania rozkazu. Pp. aut.

długie stosunkowo przygotowanie psychiczne, przy wyuczaniu nieznanych ćwiczeń, przy ćwiczeniach, które, o ile mają być skuteczne i pod względem formy dokładne, muszą być wykonane z pewną ostrożnością i powoli, np. skłony głową i tułowia wtył, skłony wbok, skręty, ćwiczenia równoważne itp. Przykładem do stosowania dłuższych pauz mogą być ćwiczenia złożone, przy których kilka zapowiedzi podciąga się pod jedno hasło, jak przy ćwiczeniach nóg i ramion.

b) K r ó t k i e p a u z y (mniej więcej 1 sekunda) stosuje się: 1) przy ćwiczeniach prostych, w jednym stawie, który już z natury rzeczy jest bardzo ruchomy, a mięśnie i nerwy, wprawiające go w ruch, są dobrze wyćwiczone, np. wznosach ramion wprzód i wbok; 2) przy ćwiczeniach złożonych, dobrze znanych i łatwo dających się wykonać, szybkich zwrotach głowy z podnoszeniem ramion wbok itp.; 3) przy ćwiczeniach, przy których zapowiedź ma być wypowiedziana szybko, lekko i krótko, aby odzwierciedlić mogła charakter lekkości, wesołości i wdzięku, np. przy postawach napalcowych, wykonanych *w różnych kierunkach, nie sprawiających ćwiczącym żadnej trudności.*

c) Z m i e n n e k r ó t k i e i d ł u g i e p a u z y stosuje się celem ożywienia i urozmaicenia rozkazu, przy zwyczajenia uczenic do uwagi, karności, opanowania się i do równoczesności przy wykonywaniu ćwiczeń.

Gdy pauzy są zawsze jednakowo długie, rozkazodawstwo staje się monotonne, uczenice znają takt wykonują ćwiczenia bezmyślnie, nie czekając na hasło. W ten sposób powstaje stosunek odwrotny ćwiczące bowiem opanowują nauczycielkę, nie zaś nauczycielka uczenice.

Rozumie się jednak samo przez się, że zmiana długości pauzy odnosić się może tylko do ćwiczeń, których forma i charakter nie ponoszą szkody przez skrócenie pauzy lub przydłużenie. Przykłady ćwiczeń, przy których pauza nie może być skrócona, podano już powyżej. Przykładem zaś szkodliwego przydłużania pauzy może być następujące ćwiczenie: Zastęp wspię-

tym krokiem naprzód — — marsz! Gdy pauza jest zbyt długa między jasno, krótko z ożywieniem wypowiedzianą zapowiedzią a hasłem, mają uczenice aż za dużo czasu do przygotowania się i wykonania ćwiczenia «w prawdziwie gimnastyczny sposób», t. zn. starają się prężyć mięśnie tułowia, ramion i nóg, są gotowe «jakby do jakiegoś paradnego marszu». Ćwiczące powinny być niejako zaskoczone hasłem, gdyż wtedy tylko poruszać się będą niewymuszenie, naturalnie i z wdziękiem. (O marszu wspiętym uwagi podane będą później).

2) Wypowiadanie rozkazu dla ćwiczeń wielotaktowych może być: a) połączone z liczeniem lub b) rytmiczne.

a) Rozkaz z liczeniem ma dać nauczycielce sposobność do uzupełnienia pouczeń i do poprawy błędów w każdym poszczególnym momencie ruchu danego ćwiczenia, a wtedy wypowiada się hasło trybem rozkazującym lub liczebnikiem. O ile stosuje się rozkaz *z liczeniem taktów*, musi ćwiczenie być poprzednio opracowane w głównych zarysach, to zn. uczenice powinny nietylko znać formę, lecz także rozumieć charakterystyczne cechy ćwiczenia i wiedzieć, jak właściwie ruch powinien być wykonany (energicznie, szybko, czy też miękko, powoli). Wypowiedzenie tak zapowiedzi, jak i hasła, musi jasno odzwierciedlać charakter ćwiczenia. Jeżeli hasło jest wyrażone liczebnikiem, tylko z trudem może nauczycielka tak głos wymodulować, by wyrazić nim te charakterystyczne cechy [1]). Niejednokrotnie zbieg głosek np. w wyrazie «trzy» utrudnia cieniowanie głosu, trudności wzrastają jeszcze, gdy chce się wymówić słowo raz powoli, raz szybko. Wypowiadanie z należytem akcentowaniem także i innych liczebników napotyka nieraz na trudności (być może, że jest to tylko kwestja przyzwyczajenia). Stosowanie liczebników jako hasła, np. przy skłonach głowy i tułowia, wtył lub wbok, a także przy skrętach tj. przy ćwiczeniach, których należyte wykonanie wymaga zachowania pewnej

[1]) Wyjątkiem od tej reguły są wszystkie ćwiczenia w żywem tempie, dla których lekkość jest rzeczą najważniejszą; porównaj z ust. rozkaz staccato. Pp. aut.

ostrożności a zarazem siły woli i energji mięśniowej, rzadko lub prawie nigdy nie dozwala nauczycielce na wymodulowanie głosu tak, by zmuszał do wykonywania ruchu w powyżej wymieniony sposób, tj. z doprowadzeniem do końcowych granic dróg ruchu. Trudno bowiem niesłychanie wyrazić krótkim liczebnikiem pojęcie skłonu, o ile jednak jest to w jakim języku osiągalne, nic nie stoi na przeszkodzie, by stosować taki rodzaj hasła.

Przeciwnie, gdy wykonanie ćwiczenia nie wymaga zbyt dokładnego cieniowania, można przy tego rodzaju rozkazie stosować z korzyścią hasło liczebnikowe. Nakoniec posługiwać się można tym sposobem komendy jako przejściem do wykonywania ćwiczeń rytmicznie.

Nauczycielka, posługując się liczeniem, dodaje do zwykle używanej zapowiedzi: «według mego liczenia».

b) Ćwiczenie wykonywać można *rytmicznie* (w takt) wtedy, gdy nauczycielka chce przyzwyczaić ćwiczące do wykonywania ruchów ze swobodą, lekkością i gdy nie chodzi o doskonałe wykończenie formy. Chcąc wyrobić przedewszystkiem lekkość i szybkość (naśladowanie lotu) przy ćwiczeniach ramion, posługiwać się można wykonywaniem rytmicznem, jako dobrym do tego środkiem. Podobnie postępować można przy wyćwiczaniu ruchomości tułowia, aby nie dopuścić do równoczesnego napięcia grup mięśni, nie biorących udziału w ruchu. (Ruchy tułowia, wykonywane rytmicznie, stosować można tylko wtedy, gdy drogi ruchu są krótkie: w skłonach i skrętach t. zw. przyginaniach (vickningar). Bliżej w ćw. kontrolnych gr. A lit. b. str. 212 i str. 160.

Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje się także rytmicznie o tyle, o ile były poprzednio dobrze wyćwiczone i dokładnie opanowane pod względem formy. Ćwiczenia wykonywane rytmicznie tj. te, które się do tego sposobu prowadzenia nadają, posiadają zarówno pod względem psychicznym jak i fizycznym możność ożywiania i pobudzania. Ażeby jednak mogły odpowiedzieć temu założeniu, musi być takt ściśle określony i dobrze dostosowany do rodzaju ćwiczeń.

Do zapowiedzi dodaje się przy takich ćwiczeniach: «Ćwicz rytmicznie!» Zapowiadać należy również, ile razy ćwiczenie ma być powtórzone, w przeciwnym razie powtarza się je do chwili rozkazu: «Dość».

Ażeby rozwinąć u ćwiczących zmysł rytmu i utrwalić poczucie taktu, nauczycielka w pierwszem stadjum nauczania liczy takt głośno, starając się ile możności nadać głosowi odpowiedni stopień energji, lub też wypowiadaniem uwydatnić lekkość i sprężystość ćwiczenia.

Następnie uczenice liczą same głośno, ciche liczenie stosuje się dopiero wtedy, gdy już osiągnięta została zupełna pewność w opanowaniu taktu.

Gdy ćwiczące nabędą wprawy i gdy idzie już tylko o rytmiczne i plastyczne wykonanie, można *ćwiczenia złożone* nawet takie, w skład których wchodzą pewne ruchy tułowia, wykonać *w takcie, umożliwiającym przybranie postawy i ruchu w jednym, dla każdego momentu ruchu odpowiednim interwale czasu.* Każdy moment ruchu obejmuje, jak wiemy, więcej lub mniej jednostek czasu, co sprawia, że można z jak największą dokładnością uwydatnić cieniowanie tak postawy, jak i ruchu.

Ten rodzaj ruchów w takt wymaga ogromnej staranności, by nie zatraciła się równoczesność wykonania. Poszczególne momenty ćwiczenia muszą nieznacznie łączyć się jedne z drugiemi, gdyż tylko w ten sposób pojęty ruch, może wyrażać wdzięk i opanowanie się.

Wykonywanie ruchów w powyżej opisany sposób nazywa się także sekundowem liczeniem taktu».

Następujący przykład wyjaśni najlepiej właściwości taktu sekundowego: Skurcz lewego ramienia, prawe ramię wbok, wspięcie jednonóż, rozkrok szeroki, skręt głowy i skłon wbok w 4 taktach, a 12 jednostkach czasu czyli sekundach. W 1 i 2 jednostce czasu czyli sekundzie wykonywuje się wspięcie, rozkrok, skurcz lewego ramienia, wznos prawego wbok i skręt głowy w prawo (ruchy robi się już w pierwszej jednostce czasu, druga służy tylko jako pauza dopełniająca),

w 3. 4. i 5. jednostce czasu wykonywuje się powolny skłon w lewo (ruch trwa całe te trzy sekundy), w 6. 7. 8. jednostce tułów wraca do postawy pionowej, w 9. 10. następuje powrót do postawy wyjściowej w ten sposób, że ruch nóg ma miejsce w 9. sek. a ramion i głowy w 10. jednostce, 11. i 12. stanowią pauzę uzupełniającą, w czasie której ćwiczący mają możność psychicznego przygotowania się do wykonania ruchu w przeciwnym kierunku.

Dodatkowych odmian, podziału jednostek czasu w tem ćwiczeniu, dokonać można przez wprowadzenie pauz 2 lub 3 sekundowych pomiędzy skłonem a prostowaniem.

Chociaż ćwiczenia takie z liczeniem sekundowem nadaje się tylko dla bardzo już wyrobionych uczenic, umiejących w swych ruchach wyrażać piękno, rytm i wdzięk, można je także stosować jako dobry środek, wyrobienia równoczesności przy *masowem nauczaniu*.

W tym ostatnim wypadku nie chodzi bowiem o wyrażenie w ćwiczeniu największych wartości piękna, do czego dojść mogą tylko niektóre lepiej wyrobione zastępy, lecz, jak już wspomniano, o umożliwienie bez poprzedniego, dłuższego ćwiczenia osiągnięcie dokładnego, równoczesnego, wspólnego wykonywania ćwiczeń. Przy masowem nauczaniu zespół ćwiczących jest złożony z dużej liczby zastępów, z których każdy ćwiczył osobno program lekcyjny. Długość poszczególnych taktów różnić się więc może zależnie od pojmowania prowadzącej. Te różnice taktu występują bardzo wybitnie przy pierwszych próbach zespołów; powstaje wtedy zamieszanie taktów, brak zupełnej jednolitości. Liczenie taktu według sekund doprowadza w takim razie do porządku i ułatwia pracę poszczególnym nauczycielkom [1]).

Każdy, chcący stosować ten rodzaj liczenia, musi poprzednio dokładnie być z niem obeznany, w przeciw-

[1]) Okazało się wielokrotnie, że rezultaty sekundowego liczenia, dla równoczesnego wykonywania masowych pokazów, były znacznie lepsze, choć je mniej prób poprzedzało. Pp. aut.

nym bowiem razie wprowadzi raczej zamieszanie w swoje poczucie rytmu a ćwiczącym uniemożliwi subtelne cieniowanie równoczesnego wykonywania. Kilka uwag, w jaki sposób można wyćwiczać ten rodzaj liczenia, podajemy poniżej:

1) *Liczenie sekundowe z kontrolą wzroku i słuchu.* Uderzanie w takt np. o powierzchnię stołu, ściany z równoczesnem liczeniem i kontrolą według sekundnika zegarkowego. Każdej sekundzie odpowiada jedno, rytmiczne, równe uderzenie.

2) *Liczenie z kontrolą drugiej osoby.* Gdy już do pewnego stopnia osiągniętą została dokładna pewność co do podziału taktu, wykonuje się uderzenia taktu, licząc głośno. Kontrolę wzrokową prowadzi jakaś inna osoba, 30 uderzeń odpowiada zawsze 30 sekundom.

3) *Liczenie sekundowe w czasie ćwiczeń gimnastycznych.* Gdy już osiągnie się wprawę w wyżej wymienionych sposobach, stosować można taki rodzaj liczenia najpierw do prostych, potem do bardziej złożonych ćwiczeń. W tym celu dzieli się każdy poszczególny moment ćwiczenia na równą liczbę jednostek czasu i liczy przy wykonywaniu ćwiczenia głośno, podczas gdy druga osoba kontroluje czas.

4) *Liczenie sekundowe z równoczesnem prowadzeniem zastępu gimnastycznego.* Jak długo podział taktu nie wejdzie, rzec można, «w krew» prowadzącej, najrozsądniej zrobi, licząc takt głośno i stojąc plecami do swego zastępu. W innym bowiem razie zdarzyć się może, że ćwiczący zmylą ją w liczeniu. Z zegarkiem w ręku kontrolować należy przytem liczenie. Ważne jest także przy liczeniu silniejsze akcentowanie jednostek czasu, w których wykonuje się ruch (jednostki czynne) w przeciwieństwie do t. zw. ślepych taktów (biernych jednostek), które wypowiada się ciszej.

B. Rozkazodawstwo ze stanowiska muzycznego

Posługując się przenośnią, można *techniczną stronę* rozkazu uważać za materjalną a *muzyczną* za duchową.

Dykcja gimnastyczna powinna być, jak to już wspomniano, jasna, prosta, wyjaśniająca dokładnie *sposób wykonania ćwiczenia*. Wypowiedzenie rozkazu, siła, natężenie głosu, wysokość tonu i barwa powinny o ile możności odźwierciedlać jak najwierniej zamierzenia prowadzącej, myśl, którą czynem wyrazić ma ćwiczenie gimnastyczne.

Im jaśniej to nauczycielka pojmuje a zarazem im głębsze ma odczucie sposobu, w jaki ćwiczenie winno być wykonane, czy to energicznie, miękko, powoli czy też szybko itp., by odpowiedziało swemu zadaniu, tem łatwiej zrozumie konieczność pracy nad wyrobieniem swego głosu jako skutecznego narzędzia przenoszenia jej myśli i woli na ćwiczących.

Potęga głosu ludzkiego jest jednym z najsilniejszych środków sugestywnych. Nieraz wnosi mowca atmosferę ciepła, jedynie tylko natchnionym dźwiękiem swego głosu. Nawet zwierzęta są nader wrażliwe na siłę i dźwięk ludzkiego głosu, odczuwają w nim dobroć i sympatję lub surowość i twardość.

Głos przy wypowiadaniu rozkazu winien posiadać żywą intonację i działać sugestywnie na fizyczną i psychiczną stronę ćwiczących. Powinien być dźwięczny i pogodny, by mógł wywoływać radość i ochotę do czynu, ożywiony i jasny, ażeby budził odwagę i zaufanie, stanowczy i zdecydowany, by wzmacniał wolę i dodawał sił, opanowany i spokojny, nakazujący uciszenie i władanie sobą.

Nauczycielką posiadająca wrodzony, ładny, dźwięczny głos, może się uważać za szczęśliwą. Głębokie przeświadczenie o dużym wpływie, jaki na gimnastykujących wywierać można pełnym ożywienia i nie monotonnym rozkazem, zachęci nawet nie posiadającą tych wrodzonych danych, by pracą dojść do jak najlepszych rezultatów. Ożywienie i ciepło głosu jest niemniej decydujące, jak i jego piękne brzmienie. Nauczycielka z powołania będzie napewne umiała nadać życie i barwę głosowi, tak że stanie się on mniej lub więcej pełny i piękny.

Niesłychanie trudno wyrazić w sposób opisowy,

jak rozkaz powinien być wypowiedziany, a zarazem uwydatnić znaczenie siły głosu, wysokości tonu i różnych odcieni jego barwy. Tak jak wzrokiem mamy jedynie możność rozpoznawania różnych barw, tak samo tylko słuchem odbierać możemy najrożnorodniejsze wrażenia głosowe.

Choć świadoma trudności, jakie napotkać się musi przy teoretycznem wyjaśnianiu muzycznej strony rozkazu, nie waham się jednak podać kilku zasadniczych wskazań, mogących posłużyć za wytyczne przy uczeniu wygłaszania rozkazu. W celu możliwie jak największej ścisłości posługuję się terminologją muzyczną. Ale i ta nie może być dość dokładna i wystarczająca, by należycie nauczyć cieniowania głosu i sposobu wypowiadania rozkazu i jedynie tylko w przybliżeniu poucza jak władać głosem.

Objaśnienia, odnoszące się do muzycznej strony rozkazu, ujęte zostały w następujące 3 działy:

1) *Sposób, w jaki słowa rozkazu powinny być wygłaszane.*

2) *Cieniowanie głosu.*

3) *Krótkie zestawienie muzycznej części rozkazu* [1]).

Dział 1 i 2 dzieli się dodatkowo na poddziały. Celem dokładniejszego objaśnienia sposobów wypowiadania komendy, przytoczono typowe przykłady ćwiczeń w każdym z poszczególnych poddziałów.

1) Sposoby wypowiadania rozkazów

1) Rozkazy gimnastyczne wypowiadać można w sposób odpowiadający pojęciom używanym w mu-

[1]) Jak już powyżej wspomniano, nie może tu być mowy o szczegółowych wskazówkach tem więcej, że nauka wypowiadania rozkazu dążyć musi do pozostawienia prowadzącemu swobody i indywidualności. Przedewszystkiem zaś, gdy chodzi o wyrażenie w rozkazie walorów głosowych, teoretyczne objaśnienia mogą tylko szkicowo podawać sposoby cieniowania głosu dla różnego rodzaju ćwiczeń. Podane wskazówki mają na celu u myślącej i przejętej swym zawodem nauczycielki, obudzić zainteresowanie w tym kierunku. Pp. aut.

zyce, t. j. a) *Legato*, b) *Portamento*, c) *Staccato*, d) Zmiennie (mieszany sposób wypowiadania rozkazu).

a) Legato

Zapowiedź wypowiada się *głosem pełnym, miękkim, śpiewnym, w równem, nieprzerwanem następstwie, t. zn. bez zatrzymywania głosu pomiędzy słowami, bez rozdzielania poszczególnych wyrazów, wchodzących w zakres zapowiedzi.*

Hasło wypowiada się *zwięźle*, nigdy jednak krótko i ścieśnionym głosem, lecz raczej *podniesionym i dźwięcznym.*

Przerwę między zapowiedzią a hasłem daje się dłuższą lub krótszą, zależnie od rodzaju ćwiczenia, jakie ma być wykonane.

Rozkaz legato stosuje się: po pierwsze przy ćwiczeniach, wymagających dokładnie obliczonej, subtelnie wycieniowanej pracy systemu mięśniowego i przy których różne momenta ruchu przechodzić muszą nieznacznie jedne w drugie bez widocznych spadków. Poszczególne momenty ruchu, wzięte razem, przedstawiać winny jak największy spokój i opanowanie, na podobieństwo ruchu przy równej, posuwistej jeździe lub przy locie. Przedewszystkiem przy ćwiczeniach, przy których tylko poszczególne stawy lub mięśnie biorą udział i które, jeżeli mają być wykonane dokładnie z doprowadzeniem dróg ruchu do granic końcowych, muszą być oddane miękko, z pewnego rodzaju jakby rozciągliwością. Nakoniec, przy ćwiczeniach, wymagających silnego skupienia woli i przy takich, które, należy wykonywać powoli i ostrożnie, ażeby nie straciły właściwej formy.

Przykłady:

Ćwiczenia ramion: wznosy, wyprosty, wymachy, przeważnie z różnych postaw stojących.

Ćwiczenia nóg: wszystkie ćwiczenia nóg, przy których moment utrzymania równowagi utrudnia opanowania formy, lub przy których drogi ruchu nie byłyby doprowadzone do końcowych granic, o ile zapowiedź i hasło nie zostałoby wypowiedziane przekony-

wującym, podniesionym głosem, np. przy wspięciu, wspięciu i przysiadzie wykonanych w powolnem tempie, przy postawach krocznych (ciężar całego ciała przeniesiony na nogę kroczną), t. zn. ćwiczeniach, które muszą wyrażać jak największe opanowanie i miękkość. Należy tu również, i unik, odzwierciedlający szybkość, elastyczność, lot.

Kroczenia: marsz wprzód (ale nie wspięty), posuwanie się krokiem dosuwanym wbok (na całych stopach). Zarówno zapowiedź, jak i hasło do tego rodzaju ćwiczeń wypowiada się legato, celem sugestywnego wywołania spokojnego, harmonijnego ruchu w momencie posuwania się. Liczenie jednakże, o ile się je stosuje dla podtrzymania taktu, wypowiada się lekko i krótko (staccato). Głos w tym wypadku powinien odtwarzać lekkie, elastyczne, krótkie dotykanie nogami podłogi. W związku z tem dodać należy, że przy zwykłym marszu lepiej liczyć tylko raz, dwa, nie zaś trzy i cztery (objaśnienie w cz. II).

Przy tych rodzajach chodów, przy których posuwanie się, wzięte jako całość, powinno się przedstawiać miękko, posuwiście i lekko, dykcja rozkazu musi także posiadać te same zalety. Np. *Marsz w trzech taktach ze wznosem kolana wprzód i zakrokiem wspiętym, jako momentem przejściowym.* Zakrok wspięty, który uważa się zawsze za ruch lekki i krótkotrwały *(staccato)*, w tym wypadku, będąc momentem przejściowym, zaliczony być musi do tej *serji ruchów*, które wzięte jako całość, mają charakter ćwiczeń miękkich, posuwistych. Rozkaz musi więc być wypowiadany w formie charakterystycznej dla legato, prawie że śpiewnie, by w ten sposób ułatwić ćwiczącym wykonywanie ruchów spokojnych, opanowanych.

Przykładem marszów, wykonywanych na rozkaz legato, może być także *marsz krokiem zmienianym: marsz trzechtaktowy* (jeden krok długi, dwa krótkie). W tym wypadku najlepiej zamiast liczenia wymawiać głosem śpiewnym: długi — — krótki, krótki! (krótkie kroki są typowemi przykładami rozkazu staccato, z wyjątkiem wyżej wymienionego).

Kroki posuwiste wykonuje się na rozkaz legato, aby wywołać obraz spokojnego, falistego ruchu.

Wszystkie wolno stojące ćwiczenia równoważne: wznos, przenos, wymach, skurcz nogi, wyprost i waga itp.

Ćwiczenia głowy: skłon głowy wtył, skłon wbok, opad wprzód, skręty; te ostatnie o tyle tylko, o ile mają być wykonane w powolnem tempie.

Ćwiczenia tułowia: skłony wtył, wbok, skręty, wykonane w powolnem tempie, opady wtył.

b) Portamento

Portamento znaczy, że dykcja zapowiedzi ma być *częściowo przekonywująca, częściowo przeciągła,* a głos równocześnie miękki i stanowczy. To stanowcze wypowiedzenie rozkazu dopomagać ma ćwiczącym w tym właśnie momencie ruchu, który wymaga nietylko energji, siły woli, ale także i opanowania. Ten rodzaj rozkazu przedstawia, rzec możnaby, powagę *(monumentalność).*

Hasło wypowiada się *głosem dźwięcznym, przeciągłym, przyczem rwie się wyrazy przez wyraźne akcentowanie końcowych zgłosek.*

Taki sposób wypowiadania rozkazu powinien robić na ćwiczących wrażenie uprzejmej, ale zarazem bezwzględnie stanowczej pobudki do czynu, zachęcać do wykończenia dróg ruchu, szczególniej przy tych ćwiczeniach, przy których ten właśnie moment przedstawia pewne trudności i nie może być wykonany bez specjalnego wysiłku woli.

Rozkaz portamento stosuje się przedewszystkiem do ćwiczeń, które powinny być wykonane sprężyście i energicznie a także równomiernie i z opanowaniem np. do *ćwiczeń ramion i rąk,* postaw wymagających dokładności i pewności wykonania, jak np. chwyt bioder; dalej do ćwiczeń ramion, rzutów, wymachów, przenosów. Przy rzutach i wymachach ramion wzwyż przeciąga się rozkaz, szczególniej zaś hasło, trochę dłużej, jak przy rzucie i wymachu w innych kierunkach, ażeby

zmusić ćwiczących do dokładnego wykończenia drogi ruchu.

Hasło przy zwisach, czy to idzie o moment chwytu rękami za przyrząd, czy też o samo wykonanie zwisu, musi się wypowiadać z jak największą stanowczością, by zmusić ćwiczących do wysiłku woli i do skupienia. Hasło *chwyć* lub *podskocz* jest typem rozkazu portamento. Hasła portamento używa się również przy skokach mieszanych, przy których dotyk rąk musi być silny, ale zarazem elastyczny i krótki a odbicie nogami świadczyć ma zarówno o skoncentrowaniu siły, lekkości jak i o sprężystości. (Skoki mieszane, choć zupełnie słusznie należą do gromady ćwiczeń nóg, mogą tu być zaliczone, gdyż wykonanie ich zależy od odpowiednio wywołanych impulsów w mięśniach ramion.

Ćwiczenia nóg. Postawy wyjściowe, które powinny być wykonane energicznie i pewnie np. postawy kroczne, rozkrok szeroki i wznos kolana, wypady, wolne skoki, których wykonanie zależy w znacznej mierze od sposobu wypowiadania rozkazu np. skok w głąb jednonóż z odbicia o ławkę. Zapowiedź ostatnio przytoczonego przykładu musi być wypowiedziana pełnym i potoczystym głosem, ażeby wzbudzić u ćwiczących szybkość i sprężystość i równocześnie wywołać uczucie jakby lotu przy zeskoku. Hasło musi nadać wykonaniu energję i siłę.

Dłuższe pochody. Chód wtył: przy ćwiczeniu tem rozkaz musi być zdecydowany, by pobudzić ćwiczących do poruszania się żywo, bez wahania, krokiem pewnym. Różnica w sposobie wypowiadania rozkazu przy chodzie wprzód (str. 156) a przy chodzie wtył, pochodzi z odmiennych założeń obu tych rodzajów ćwiczeń. Przy chodach wprzód idzie o to, ażeby wszystkie poszczególne momenty razem wzięte, przyczyniły się do powstania chodu równego, lekkiego i wdzięcznego. Chód taki, należycie wykonany powinien robić wrażenie posuwania się albo raczej lekkiego, równego lotu. Głównem zaś zadaniem tych chodów jest wyrażenie stanowczości pewnym, sprężystym ruchem mięśni cz. krokiem. Hasłem do zakończenia dłuż-

szych chodów powinien być wyraz: «stań!» wypowiedziany w sposób zdecydowany, by mógł robić wrażenie niejako zahamowania szybkości i dlatego już w zapowiedzi uwydatnia się charakterystyczny ton hamowania. Rozkaz więc brzmieć ma: «Zastęp stań!» bez dzielenia na sylaby za-stęp stań! gdyż działa to szkodliwie, zmuszając poniekąd ćwiczących do wykonania kroków kołysząco. W związku z rozkazem «stań» przy chodach, należy zaznaczyć, że w innych rodzajach marszów nie można nigdy kończyć tym charakterystycznym dla wyżej wymienionych chodów rozkazem: stań! (porównaj z uwagami o chodach w II. cz.).

Ćwiczenia głowy np. skręty wykonane w szybkiem tempie.

Ćwiczenia tułowia np. opad tułowia wprzód.

c) Staccato

Zapowiedź staccato wypowiada się żywo, krótko i lekko, głosem raczej miękkim i miłym, nigdy zaś ostrym! Wielozgłoskowej zapowiedzi nie dzieli się, wypowiada się ją jednym ciągiem, ale jak już wspomniano, akcentując krótko.

Hasło brzmieć powinno podobnie jak zapowiedź, *krótko, miękko, z silniejszem jeszcze zaakcentowaniem.*

Rozkaz staccato stosuje się do wszystkich ćwiczeń, które mają być wykonane lekko, żywo, z wdziękiem i do tych również, przy których żywe wykonanie nie psuje właściwej formy. W ćwiczeniach tych odczuwać powinno się coś eterycznego, lekkiego, coś, co budzi myśl o słońcu i ten to właśnie moment rozkaz musi odzwierciadlać.

Ćwiczenia ramion. Szybkie, lekkie ćwiczenia ramion o krótkich drogach ruchu np. skurcz ramion, chwyt karku, ręce do czoła, kołowanie ramion, wznos ramion do poziomu wprzód.

Ćwiczenia nóg. Postawy wyjściowe, przy których palce lub pięta nogi krocznej dotykają ziemi a cały ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej, również i przy tych ćwiczeniach nóg, przy których uwidaczniają

się najsilniej lekkość i wdzięk, jak ma to miejsce np. we wspięciach.

Rozkaz staccato nadaje się także do ćwiczeń, przy których żywy takt nie psuje zazwyczaj formy i charakteru tychże np. przy wspięciu i szybkim przysiadzie (porównaj z takiem samem wykonaniem w powolnem tempie), wspięciu, przysiadzie niskim i powrocie bezpośrednio do postawy wyjściowej, poskoku i wolnym skoku w miejscu.

Chód ciągły, (dłużej trwający) *wprzód wspięty*. Krótki, żywy rozkaz wypowiedziany staccato, wpływa dodatnio na sposób kroczenia przy tego rodzaju chodach, gdyż każdy moment ruchu staje się wtedy lekki i powabny. Możliwe jest to jednak o tyle tylko, o ile wykonuje się szybkie, lekkie, naprzemianstronne skurcze i wyprosty (krótkie drogi ruchu) we wszystkich stawach, współdziałających w ruchu, (miednic, kolan i skokowych) a zarazem stawia się krótkie kroki.

Wspięcie i posuwanie wbok ze skurczem kolana jako momentem przejściowym.

Chód poskokami.

Chód pośrednim krokiem napiętowym i wspiętym.

Chód krokiem polkowym.

Chód wspiętym wykrokiem, zakrokiem i krokiem zmiennym (w 4 t. $^2/_4$ t.). Rozkazem staccato posługiwać się także należy dla wielu innych rodzajów chodów, które znamionować winna żywość i wesoły sposób wykonania.

Ćwiczenia tułowia. Skłony wbok o krótkich drogach ruchu, (jakby przyginania, vickningar) z jednej strony na drugą, wykonywane w szybkiem tempie; *skłony tułowia wprzód-dół i wyprosty* wykonywane rytmicznie, lub na zwykły rozkaz złożony z zapowiedzi i hasła, wypowiedziany w szybkiem tempie. Opady tułowia wprzód wykonywane szybko, jak również i postawy, które należy przybierać szybko, żywo i lekko, np. nastoć.

d) Zmiennie

Oprócz rozkazów, wypowiadanych w wyżej wymieniony sposób, t. j. legato, staccato i portamento, stosować można również rozkazy zmienne, (mieszane) czyli zmieniane odpowiednio do charakteru danego momentu ruchu. Rozkazem zmiennym można się posługiwać o tyle tylko, o ile *dana serja ćwiczeń nie poniesie na tem szkody w swej charakterystycznej całości.* Wspomniano już, że np. marsze, które mimo że są złożone z momentów ruchu, mających charakter «staccato», wzięte jako całość powinny robić wrażenie typowych ćwiczeń w tempie legato i tak też rozkaz wypowiadać należy.

Nie może także być wątpliwości co do wyboru rozkazu dla ćwiczeń złożonych np. ćwiczeń nóg o *poważnym, niejako monumentalnym charakterze* (portamento), jakim jest wypad w połączeniu z ruchem ramion np. skurczem, którego wykonanie ma być krótkie, lekkie i sprężyste (staccato). Rozkaz więc do tego ćwiczenia złożonego musi przedewszystkiem odzwierciedlać zasadnicze znaczenie i właściwość głównego ćwiczenia, a więc wypadu t. j. musi być wypowiedziany energicznie z dykcją stosowaną przy *portamento.* Jeszcze jeden przykład: gdy skłon wtył, (legato) łączy się z rzutem ramion wzwyż (portamento) musi się rozkaz dla obu tych ćwiczeń wypowiedzieć *legato,* aby forma właściwego ruchu, t. j. skłonu pozostała niezmieniona. Podobnie rzecz się ma także przy skłonie łukiem wbok i zmianie między chwytem karku a skurczem ramion. Ćwiczenie ramion samo dla siebie należy do serji ruchów w tempie *staccato,* ale w tym wypadku należy rozkaz wypowiedzieć *legato* z tego powodu, że ruch ramion musi być wykonany z opanowaniem, spokojnie, aby przez to nie ucierpiała forma skłonu.

Niemniej jednak zdarzają się ćwiczenia, przy których składowe momenty ruchu muszą być wykonane w charakterystyczny dla nich sposób, gdyż wyciskają one w równej mierze swe piętno na ćwiczeniach złożonych, branych pod uwagę jako całość.

W takich razach konieczne jest stosowanie rozkazu zmiennego, np. przy następującej serji ruchów: *skurcz ramion, rzut wprzód, przenos wbok, opust wdół.* Skurcz ramion wykonuje się *lekko i krótko* (staccato), rzut z całą *siłą i energją, ale także i posuwiście* (portamento), przenos i opust z pewną nietylko siłą i szybkością, ale zarazem *miękko, jakby posuwiście* (legato). Skurcz! Rzuć! Prze-nieś! O-puść!

2) Cieniowanie głosu

Przez cieniowanie głosu rozumie się wypowiadanie rozkazu, a) *z odpowiedniem natężeniem* (energją), b) *należytem zabarwieniem i wysokością tonu.*

Siła głosu, wysokość tonu i barwa są temi artystycznemi środkami, któremi prowadzący ucieleśnia swe myśli i pojęcia odnośnie do *plastycznej strony wykonywania ćwiczeń.* Każde ćwiczenie wykonać można mniej lub więcej miękko, energicznie, z opanowaniem, z wdziękiem.

Cieniowanie głosu jest do pewnego stopnia niezależne od wskazówek podanych w ustępie B. punkt I i poddziałach: legato, portamento i staccato.

Różnice barwy głosu występują jasno na dwóch przykładach ćwiczeń, zaliczonych do rozkazu legato. 1) *Wznos ramion wbok, wzwyż* i 2) *Skłon tułowia wtył.* W pierwszem z tych ćwiczeń barwa głosu winna być jasna i wysoka, w drugiem wypowiada się rozkaz z głębszem i jakby szerszem zabarwieniem. W wymienionych przykładach głos odzwierciedla dla obu ćwiczeń nietylko wspólny, jakby posuwisty, przekonywujący sposób wykonania (legato), ale i właściwości każdego ćwiczenia z osobna, mianowicie radość, swobodę i siłę w ruchu ramion, a w skłonie tułowia miękkość i opanowanie.

Jak już wspomniano, trudno bardzo opisowym sposobem wyjaśniać natężenie i barwę głosu. Inteligentna jednak nauczycielka, analizując i zastanawiając się nad właściwościami każdego ćwiczenia, wyczuje

sposób odpowiedniego wycieniowania głosu przy wypowiadaniu rozkazu. Niepodobna bowiem nie spostrzec ścisłej zależności między charakterystyczną miarą, w jakiej wykonane być powinno jakieś ćwiczenie a odpowiednią energją i barwą głosu przy wypowiadaniu rozkazu.

a) Natężenie głosu

Natężenie głosu powinno pozostawać w należytym stosunku do energji, potrzebnej do należytego wykonania ruchu.

Przy ćwiczeniach «ciężkich» i trudnych, wymagających wysiłku woli, powinien energiczny ton głosu wzbudzić u ćwiczących energję fizyczną potrzebną do należytego ich wykonania. Przy lekkich, swobodnie wykonywanych ćwiczeniach lepiej natomiast stosować głos jasny, mniej silny. W każdym jednak razie głos powinien mieć pewną doniosłość i nawet przy najsłabszem natężeniu, nie być nigdy drżący lub nierówny.

Z powyżej przytoczonych względów wynika, *że miarę energji i siłę każdego ćwiczenia wyrazić należy głosem, którego zakres sięga od niskiej do wysokiej skali z wszystkiemi znajdującemi się pośród nich odcieniami.*

Przykładem najsilniejszego natężenia głosu jest rozkaz do zwisów i do niektórych skoków mieszanych, przy których podniecająca siła rozkazu musi w znacznej mierze nakazać skupienie siły i przezwyciężenie nastręczających się trudności. Analogicznym przykładem jest także rozkaz do wypadów.

Wdzięk i lekkość marszu wspiętego z nieznacznem uginaniem kolana osiąga się przez słabe natężenie głosu przy rozkazie. Przy niektórych formach zabawowych, gdy idzie o pobudzenie fantazji dzieci, można nawet przejść do szeptu np. przy zabawie «podkradający się Indjanie», aby pobudzić dzieci do wykonania cichych, długich, posuwistych kroków.

Typowym przykładem jak w rozmaity sposób, odpowiednio do potrzeby, wypowiadać można komendę

dla jednego i tego samego ćwiczenia jest rozkaz «*baczność*». Na początku lekcji zapowiada się baczność głosem jakby skupionym, ale zarazem i z siłą, która jest raczej natury psychicznej. Rozkaz «baczność», wypowiedziany silnie, spokojnie i uprzejmie, budzi uwagę, wrażliwość ćwiczących i nie wywołuje zdenerwowania a fizyczne działanie tak wypowiedzianego rozkazu występuje w przybieraniu spokojnej, naturalnej postawy [1]). Przy zapowiadaniu «baczność» bezpośrednio przed zwisami głos winien być spokojny jak poprzednio, ale z daleko większem natężeniem, jak w wyżej wymienionym przykładzie. Głos przygotować ma bowiem ćwiczących do skupienia siły woli w takim stopniu, jak tego wymaga ćwiczenie. Drugim przykładem zmiennej miary głosu zależnie od okoliczności jest rozkaz: «Zastęp naprzód-marsz»! Jeżeli po zwisach następuje jakiś rodzaj chodu z posuwaniem, wymagający sprężystości, lekkości i wdzięku, stosuje się pośrednie przejście między silnym zwisem a wdzięcznym rodzajem chodu, zamieniając posuwanie na zwykły marsz. Rozkaz do marszu ma głosem wyrazić przejście od zwisu do chodu. Osiąga się to przez wypowiedzenie rozkazu ze średniem natężeniem głosu, a dopiero potem licząc głośno, przechodzi się w żywsze tempo, przez co i kroki stają się lżejsze, zręczniejsze. Rozkaz liczebny wypowiada się ze słabszem natężeniem, jaśniejszą barwą głosu, przez co ćwiczące przygotowują się bezwiednie tak pod względem psychicznym jak i fizycznym do wykonania marszu. Znaczenie głosu, jako zasadniczego środka intelektualnego, działającego dodatnio na wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych jest niezaprzeczalne.

b) Wysokość i zabarwienie tonu

Głos przy wypowiadaniu rozkazu nie powinien być nigdy twardy, ostry lub przenikliwy, przechodzący w falset gdyż denerwuje to tylko ćwiczących,

[1]) Bliżej w części II «O postawach zasadnich». Pp. aut.

utrudnia wykonanie naturalnych, swobodnych ruchów. Twarda barwa głosu wywołuje łatwo nieopanowane, kanciaste ruchy i niepotrzebne napięcie grup mięśniowych, które powinny pozostawać bierne.

Głos należy ograniczać do naturalnej właściwej każdemu skali, starając się uczynić go podatnym i giętkim. Skuteczność rozkazodawstwa zależy w dużej mierze od pełnego, miękkiego tonu. Szczególniejszy zaś nacisk kłaść należy na żywą, jasną barwę głosu, gdyż wywołuje ona radość u słuchających. Rozkaz wypowiada się zawsze *podnosząc, opuszczając lub zachowując tę samą wysokość tonu;* w pierwszej linji odnosi się to do hasła.

Słowa rozkazu we wzmagającej się intonacji stosuje się po największej części od tych ćwiczeń, przy których drogi ruchu wskazują podnoszenie się, np. wspięcie, wznos ramion, chwyt karku, skurcze ramion i t. p. *Wyjątkiem* w tej regule są ćwiczenia, których należyta forma wymaga ruchów ściśle *obliczonych, spokojnych i opanowanych.* Należą tu ćwiczenia równoważne jak np. wznos kolana, wznos nogi a także wiele innych.

Do grupy rozkazów we *wzmagającej się intonacji* należą dalej różne ćwiczenia nóg, rozliczne posuwania, wymagające żywej, lekkiej komendy staccato: np. wspięcie, poskok, marsz wspięty i t. d.

Rozkaz z *obniżeniem natężenia* (intonacji) stosuje się do tych ćwiczeń, których drogi ruchu wykazują obniżenie np.: wspięcie, opuszczenie pięt, wspięcie i przysiad — ramiona wzwyż, opust wdół — skłon tułowia wtył — opady tułowia wtył i wprzód— skłony wbok. Do tego rodzaju komendy z wyżej podanych powodów nadają się także ćwiczenia równoważne.

Rozkaz z zachowaniem *intonacji w równej mierze* stosuje się do ćwiczeń, których drogi ruchu pozostają jakgdyby w jednej płaszczyźnie i których poprawne wykonanie wymaga energicznego rozkazu (portamento). Wypad, skurcz ramion wbok, wyprost, ramiona wprzód, przenos wbok — skręty tułowia i tp.

Cieniować można, od jasnego do przytłumionego głosu.

Jasny ton głosu odzwierciedla lekki, ruchliwy sposób, w jaki ćwiczenie należy wykonać, wypowiada wdzięk, radość, miłe uczucie, lot.

Przytłumienie głosu ma wyrażać opanowanie, spokój, często «uroczysty» sposób wykonywania ćwiczeń. Głosem wyraża się wtedy niejako pracę mięśni, która sama w sobie jest łatwa, ale wymaga czujności, aby można było zachować nieporuszenie podstawę wyjściowej postawy np. przy ćwiczeniach równoważnych.

Przez odpowiednie cieniowanie głosu przy wypowiadaniu rozkazu ujawnia się spontanicznie plastyczny charakter ćwiczeń. Dykcja gimnastyczna powinna być żywa, gorąca i jasna. Jakież znaczenie miałby rozkaz wypowiedziany monotonnie, np. *skurcz ramion, rzut wbok, wznos wzwyż, w 3 taktach*, gdyby nauczycielka w swym rozkazie nie zaznaczyła intonacją swego głosu energicznego, żywego, silnie skoncentrowanego hasła «rzuć!», sprężystego «wznieś!», posuwistego «skurcz!» (skurcz w tem złożeniu nie jest ruchem krótkim, staccato). Podobnie także *w ćwiczeniu: skurcz, unik i rzut ramion wbok*, przez odpowiednie wymodulowanie głosu może nauczycielka wyrazić zarazem sprężysty i energiczny rzut ramion, nie starając się jednak, by rzut był tak silny, jak przy innych, łatwiejszych postawach wyjściowych, wykluczających niebezpieczeństwo poruszenia podstawy.

3) Muzyczna strona rozkazu

Streszczając to, co o muzycznej stronie rozkazu powiedziano, dochodzimy do wniosku, że jeżeli głos ma w pełni odzwierciedlać ruchy, musi być dostosowany do *rytmu danego ruchu*, do mniej lub więcej *przeciągłego* albo też *krótko urywanego sposobu*, w jakim poszczególne momenty mają być wykonane i do charakterystycznych odcieni plastycznych, nadających dopiero ćwiczeniom pełnię wyrazu.

Jednakowo doniosłe znaczenie mają zarówno szczegóły omawiane w części muzycznej pod lit. B. jak i dokładny, jasny sposób wypowiadania wyrazów. Musi to wszystko zespolić się jako nierozdzielne części składowe, uzupełniające się wzajemnie i dopiero, gdy te stopią się w harmonijną całość, będzie mogło rozkazodawstwo dawać dokładny obraz ćwiczeń gimnastycznych a zarazem stać się sugestywnym środkiem, zapomocą którego wola i energja psychiczna zdołają przekształcić się w energję fizyczną.

Dobre rozkazodawstwo może niejednokrotnie zastąpić długie i drobiazgowe objaśnienia ćwiczeń, szczególniej gdy idzie o plastykę i równoczesność w wykonaniu.

Rozkazodawstwo porównać można do końcowego pociągnięcia pendzlem, do ostatecznych uderzeń dłutem, któremi artysta wykończa i ożywia dzieło sztuki. Wyobraźmy sobie np. wypowiedzenie rozkazu: «*W wykroku wprzód — stań!*» Przy wypowiadaniu hasła: «stań!» musi głos wyrażać miękkość, opanowanie, posuwistość, ale zarazem posiadać możność zmuszania ćwiczącego do wykonania powolnego, w określonym następstwie czasu wznosu nogi (postawnej). Nie wystarczy jednak, że hasło zostało wypowiedziane *przekonywująco* (legato), głos musi być *jasno akcentowany*. Chcąc zmusić do wspięcia (nogi postawnej i powolnego rozprostowywania) należy także wyrazić hasłem ruch łuku, który opisuje noga kroczna przed oparciem o podłogę. Wypowiedzenie więc rozkazu można uzmysłowić mniej więcej w ten sposób:

W wykroku wprzód lewą nogą — stań!

Przykładów podobnych, wykazujących, czem może być rozkazodawstwo przy należytem zastosowaniu dykcji, możnaby przytoczyć bardzo jeszcze wiele, te jednak wystarczyć powinny, by wykazać sugestywną potęgę odpowiednio użytego głosu.

Dodatkowo należy tu również nadmienić, że pełnego zrozumienia rozkazodawstwa nie można nigdy zdobyć zewnętrznemi środkami, jakim jest np. bezduszne naśladownictwo. Rozkazodawstwo musi być wy-

razem osobowości prowadzącego. W książce tej podane zostały tylko najważniejsze linje wytyczne, gdyż tego, co stanowi największą i najcenniejszą wartość, bo bezpośredniego wyrazu myśli i czucia nie można inaczej osiągnąć, jak tylko przez dążenie do ideału i skierowaniem całej swej pracy do tego, by ten ideał osiągnąć.

§ 4. OSOBA NAUCZYCIELKI

Potęga osobowości jest żywą siłą, wywierającą duży wpływ na zmysły ludzkie. Szlachetny, harmonijnie wyrobiony człowiek może bezwiednie podnieść i uszlachetnić swe otoczenie, tak jak człowiek niskich instynktów, z małym zakresem życia duchowego, działa obniżająco.

Ponieważ w całokształcie wychowania gimnastyka poczesne zajmuje miejsce, musi się od nauczycielki gimnastyki żądać bardzo wiele.

Zarówno w nauczanie, rozkazodawstwo, jak i stosowanie ćwiczeń gimnastycznych odpowiednio do wieku ćwiczących, musi nauczycielka włożyć dużo osobistej inicjatywy i pracy indywidualnej, bo tylko wtedy dojść może do samodzielnie przemyślanego celu i wycisnąć własne piętno na swej pracy. Bez tej inicjatywy i bez tego wkładu pracy, nigdy jej praca nie będzie pełnowartościowa.

Nauczycielka ćwiczeń cielesnych łatwiej, niż którykolwiek inny z wychowawców, może swym sposobem nauczania zbliżyć się do młodzieży. Swobodne współżycie podczas wesołych i zdrowych chwil spędzonych w czasie ćwiczeń cielesnych nastręcza dużo sposobności do tego zbliżenia. Nauczycielka gimnastyki, o ile posiada zamiłowanie przedmiotu i przymioty budzące oddźwięk w młodych duszach, staje się prędko zaufaną towarzyszką młodzieży. Zdrowe, harmonijne siły życiowe, których jest przedstawicielką, tak silnie powinny

promieniować z całej jej osobowości, żeby mimowoli pociągały młodzież.

Przez pełne życia i zapału prowadzenie nauczania powinna ona w znacznej mierze ułatwiać pracę uczenic. Zdarzyć się nieraz może, że nie odczuwa się wysiłku fizycznego, nawet dość dużego, bo praca wykonana radośnie niejako zdwaja siły i nie pozostawia fizycznego zmęczenia — siły duchowe biorą tu górę!

Jak to już poprzednio wykazano, nauczycielka ćw. cielesnych musi posiadać wysokie *ogólne wykształcenie*, połączone z fachowemi wiadomościami. Wiadomości, odnoszące się bezpośrednio do gimnastyki, muszą obejmować dokładne pojęcie o wyglądzie ćwiczeń, *o ich właściwej formie, odpowiednim doborze.* Nauczycielka, *mająca uczyć gimnastyki, musi sama umieć doskonale wykonywać ćwiczenia, posiadać dokładne wiadomości o budowie ciała ludzkiego i jego funkcjach, znać niektóre procesy patologiczne* szczególniej te, które wymagają pewnych ostrożności przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych, jak to ma miejsce np. przy zaburzeniach trawiennych, obiegu krwi i t. p.

Zakłady i kursy uniwersyteckie, przygotowujące obecnie młodzież na wychowawców fizycznych, starają się usilnie o jak najlepsze przygotowanie, lecz jak dotąd, napotyka się jeszcze duże braki. Zazwyczaj bowiem, nie uwzględnia się dość silnie pedagogicznych i ogólno ludzkich problemów, a wymagania co do rozkazodawstwa nie są postawione na należytym poziomie. Największy nacisk kładzie się na tych kursach na to wszystko, co odnosi się do *technicznej strony* ćwiczeń gimnastycznych, pomijając prawie zupełnie *stronę psychologiczną.* Fakt ten, o tyle jest jeszcze smutniejszy, że wychowanie fizyczne nie może z tego powodu zająć odpowiedniego sobie stanowiska w całokształcie ogólnego wychowania.

Jedynie tylko pogłębienie wykształcenia gimnastycznego zdoła temu zapobiec. Nauczycielka ćwiczeń cielesnych doby obecnej, oznaczać się musi szerszemi poglądami, jaśniejszem pojęciem ważności swego za-

dania. Wiadomości z ogólnej pedagogji, (oraz z psychologji) [1]) nie są wystarczające, i inne przedmioty, stojące w bliskim związku z gimnastyką muszą wejść w zakres jej studjów. Do tych to właśnie przedmiotów należą, o czem poprzednio była mowa, wiadomości, rozszerzające ogólny zakres pojęć, t. j. z dziedziny przyrody i sztuki. Krótki względnie czas 2—3 lat studjów nie pozwala na bardzo dokładne wyszkolenie w tych gałęziach wiedzy, nie jest to zresztą potrzebne. Studjujące powinny zdobyć te wiadomości w czasie teoretycznych i praktycznych lekcyj gimnastyki pedagogicznej i nauczyć się dostrzegać, jak bliski związek istnieje między uszlachetnioną kulturą duchową a cielesną. Żaden moment pogłębiający zrozumienie warunków harmonijnego rozwoju przez ćwiczenia cielesne, nie może być pominięty. Tak pojęte nauczanie stanie się dopiero środkiem zaostrzającym spostrzegawczość nauczycielki, każe jej już wcześnie obserwować zjawiska sztuki i życia, a przedewszystkiem obudzi w niej zamiłowanie i ochotę do pogłębienia swych wiadomości na własną rękę.

Ażeby sposób postępowania nauczycielki mógł natchnąć uczenice poważaniem i zaufaniem do niej, nacechowany być musi subtelnością, dokładnością i poczuciem porządku. Musi ona zawsze umieć się opanować, być wesoła, stanowcza i sprawiedliwa. Gwałtowny, niecierpliwy, niekonsenkwentny sposób postępowania zabija radość pracy i karność. Nauczycielka kochająca młodzież i swój zawód, przy dobrej woli z łatwością spełni wymagania stawiane jej jako wychowawczyni.

Nauczycielka nie powinna nigdy zaniedbywać osobistej kultury cielesnej, przeciwnie winna starać się jak najdłużej zachować elastyczność i sprawność gimnastyczną przez codzienne ćwiczenie się czyto samej czy pod okiem kogoś drugiego. Na wyćwiczenie osobiste

[1]) Wychowawcy ćwiczeń cielesnych w Finlandji muszą posiadać na równi z innymi nauczycielami egzamin pedagogiczny. Pp. aut.

szczególniejszy nacisk należy kłaść przedewszystkiem wtedy, gdy chce się nauczyć uczenice nowego ćwiczenia.

Rozkazodawstwo stawia nauczycielce specjalnie duże wymagania co do sposobu wypowiadania. Cała jej osobowość musi się streszczać i wyrażać w sposobie, w jakim uczenice mają ćwiczenie wykonać. Przy wydawaniu rozkazów do zwisów, cała jej osoba ma wyrażać skupioną siłę woli, jaką uczenice winny wkładać w to ćwiczenie. Tak samo przy ćwiczeniach równoważnych powinna być wzorem spokoju i opanowania, gdyż udziela się to bezwiednie gimnastykującym się i nakazuje niejako wykonywanie spokojnych, opanowanych ruchów.

Nauczycielka musi zgodnie z tem ucieleśniać do pewnego stopnia energję duchową, utajoną w ćwiczeniu. Podczas wypowiadania rozkazu cała jej postawa i głos muszą być tym sugestywnym środkiem, zapomocą którego przenosi ona swe siły i wolę na ćwiczących.

Co się jednak tyczy głosu, natężenia tonu przy wypowiadaniu rozkazu, należy pod tym względem pozostawić nauczycielce zupełną swobodę, uszanować zawsze indywidualny sposób prowadzenia gimnastyki, gdyż i w codziennem życiu różnią się ludzie znacznie między sobą. Charakterystyczne właściwości w sposobie wyrażania się i obejściu każdego osobnika zgadzają się najczęściej w uderzający sposób z wewnętrznemi przymiotami, jak energją czynu, wrażliwością, żywością, powolnością itp. Psychicznym poruszeniom przy myśleniu i sposobie wyrażania się towarzyszą pewne, czysto instynktowne, automatyczne ruchy i gesty, które przyczyniają się w znaczne mierze do wyjaśnienia i wzmocnienia wrażenia wymawianych słów.

Z niemniejszym naciskiem zaznaczyć należy, że niesłychanie ważne jest, by nauczycielka w swem rozkazodawstwie nie dążyła do wzorowania swego sposobu wypowiadania rozkazu na jakimś «słuchowym typie», lecz przeciwnie, o ile możności zachowała swój indywidualny temperament i osobowość. Powinna, mówiąc innemi słowy, zapomnieć o tem wszystkiem, co

przy technice ruchów zdobyła drogą teoretyczną, oddać się cała «instynktownej sprawności», której codzienne życie ją nauczyło.

Wszystkie usiłowania zniwelowania indywidualności i stworzenia jakiegoś rodzaju wzoru, według którego możnaby formować sposób i rodzaj komendy, jest niedopuszczalny i niepedagogiczny. Nie wyklucza to jednak konieczności wpajania pewnych ogólnych zasad, odnoszących się do osobistego postępowania nauczycielki. Wszystko co jest brzydkie, przykre, niehar-monijne usunąć należy, tem więcej, że gimnastyka dążyć ma do osiągnięcia piękna, harmonji i opanowania. Poza tem powinno się zostawić zupełną swobodę, by wystąpić mogły osobiste właściwości, gdyż dopiero wtedy rozkazodawstwo staje się ożywione i indywidualne. Intuicyjne powinny być np. niektóre poruszenia rąk, wykonywane przez nauczycielkę w celu wywołania u ćwiczących lekkich, rytmicznych ruchów przy chodzie. Pobudzająco działa także na uczenice, gdy widzą, że nauczycielka prowadzi naukę z przejęciem.

Ponieważ każde ćwiczenie powinno być wyrazem swobody i życia, zasadniczym nakazem jest, by osoba i sposób postępowania nauczycielki to także wyrażały. Żadna nienaturalność, sztywność, napięcie mięśni nie powinno istnieć ani przy postawach, ani też w ruchach. Swobodnie i naturalnie stać winna prowadząca wśród swego zastępu. Pomyślmy tylko, jak niesłychany wpływ na uczenice może wywrzeć nauczycielka samym tylko wyrazem opanowania swej osoby przy wypowiadaniu np. rozkazu «baczność», a zrozumiemy wtedy łatwo potęgę sugestywną osobowości. Jeżeli uda się jej wyrazić głosem odpowiednią miarę energji i natężenia w tonacji, to powiedzieć można, że prawie zbliżyła się do ideału. U nauczycielki wszystko dążyć winno celowo do tego, ażeby ćwiczący mogli zmysłem słuchu i wzroku zrozumieć dokładnie, jaką jest jej wola. Przykładem brzydkiego, nieharmonijnego sposobu postępowania jest np. nerwowe przenoszenie się z miejsca na miejsce, ostre, twarde ruchy, miny, niepotrzebna gestykulacja,

niedbałe trzymanie się przy postawie spoczynkowej, przy wydawaniu rozkazów i t. p.

Koniecznym warunkiem dokładnego, pełnobrzmiącego rozkazu jest trzymanie głowy prosto przy jego wypowiadaniu tak, by brzmienie głosu szło w górę. Akustyka jest bowiem zupełnie inna wtedy, gdy trzyma się głowę w sposób charakterystyczny dla wadliwej postawy zasadnej, która pogarsza warunki akustyczne. Bardzo niewłaściwe jest także wypowiadanie rozkazów z głową spuszczoną, bo głos gubi się, zamiast roz brzmiewać swóbodnie po sali.

ROZDZIAŁ II

GIMNASTYKA DLA RÓŻNYCH OKRESÓW WIEKU

Dodatnie rezultaty ćwiczeń gimnastycznych osiągnąć można jedynie tylko wtedy, gdy *dobór ćwiczeń, sposób nauczania i rozkazodawstwo* dostosuje się odpowiednio do wieku i rozwoju ćwiczących.

W rozdziale I «*Analiza lekcji gimnastyki*» omówiono, z mniej lub więcej ogólnego punktu widzenia, cele i środki, które stosuje gimnastyka. Nie jest to jednak wystarczające. Ważność i duże znaczenie dokładnego indywidualizowania ćwiczeń odpowiednio do różnych okresów wieku ćwiczących, nakazuje dokładniejsze zastanowienie się nad najcharakterystyczniejszemi cechami, tak fizycznemi, jak i psychicznemi każdego takiego okresu i nad środkami, przez które gimnastyka osiągnąć może jak najlepsze rezultaty.

Chęć dokładnego przedstawienia całości przedmiotu, skłoniła mnie do powtarzania niejednokrotnie ważniejszych zagadnień.

Okresy wieku podzielić można na lata:

A. Dzieci od 5—8 lat.
B. Dzieci od 8—11 lat.
C. Dzieci od 11—13 lat.
D. Wiek dojrzewania od 13—16 lat.
E. Lata po 16 roku życia.

A. Dzieci od 5—8 lat

Jakkolwiek lata te są poza zakresem właściwej gimnastyki w zwykłem słowa tego znaczeniu i poza

materjałem objętym częścią II tej pracy, nie można jednak, nie brać pod uwagę ćwiczeń cielesnych tak dla małych dzieci w pierwszych latach szkolnych, jak i w przedszkolu. Tem zaś więcej musi się zwrócić uwagę na ten okres, że cała praca gimnastyczna lat późniejszych opiera się pod wielu względami na tem właśnie nauczaniu małych dzieci.

Wzrastająca w dużych miastach z dniem każdym ciasnota mieszkań sprawia, że koniecznością staje się danie jak najwcześniej dzieciom możliwości zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu na świeżem powietrzu, lub w obszernych lokalach.

Badania naukowe wykazały, że dowolne ruchy mają doniosłe znaczenie przedewszystkiem dla rozwoju ciała i jego narządów, niemniej jednak wpływają także na rozwój intelektualny i moralny. Popęd do zabawy nie jest nigdy czemś przypadkowem i bez znaczenia, zarówno u dzieci, jak i młodych zwierząt, jest środkiem, którym natura budzi i udoskonala liczne dla życia potrzebne siły i przymioty.

Gdyby domy rodzinne pamiętały słowa Sterna, że *«każdy popęd do zabawy jest świtaniem jakiegoś poważnego instynktu»*, nie skąpiłyby dzieciom sposobności ćwiczenia ciała, w sposób wskazany przez naturę.

Niestety jednak przedszkola (we Finlandji) okazują zbyt małe zrozumienie potrzeby wyrobienia fizycznego, jako trwałej podstawy ogólnego wychowania. Zamiast żeby w sposób, odpowiadający naturze dziecka, kłaść zabawą i ćwiczeniami fizycznemi pierwsze podwaliny intelektualnej, moralnej wiedzy i karności, zmusza się już w przedszkolach dzieci do abstrakcyjnego myślenia i do długiego siedzenia. Naukę czytania i rachowania i inne przedmioty, należące do podstawowego nauczania, powinny dzieci zdobywać w krótszym, jak dotąd czasie, bawiąc się i wykonując ruchy.

Daleko szybciej możnaby to wszystko osiągnąć, gdyby ochroniarki w czasie lekcji lub po tejże nakazały dzieciom wykonać kilka ruchów radośnie, z ożywieniem, bez pedantyzmu.

Zastosować można np. taki sposób zabawy: *Stoi-*

my nad morzem i zanurzamy się w wodę. — Zanurz się! Dzieci wykonują szybko niski przysiad podparty. *Teraz wyprostuj się!* Dzieci prostują się i stoją spokojnie. Można to powtórzyć kilka razy. Tak samo wykonywać można w formie zabawowej *ćwiczenia głowy, ramion i tułowia.* Takie obrazy zabaw w formie ruchowej zmieniać można w różny sposób. Przez swą bezpośredniość i naturalność przyczyniają się one w znacznej mierze do pobudzenia uwagi i ochoty u dzieci, a tem samem wpływają dodatnio na nauczanie intelektualne.

Normalnie rozwinięte dziecko jest impulsywne i pełne radości. O ile tylko nie krępuje się tych objawów, okazuje ono ogromne zainteresowanie dla wszystkiego, co się koło niego dzieje. Nawet małe dziecko interesuje się wszystkiem, co tylko zauważy koło siebie, pyta o rzecz każdą, jest zwykle chętne i usłużne.

W starszem dziecku budzi się ochota i zamiłowanie przygód. Domowe zacisze staje mu się za ciasne, chciałoby iść w świat «daleki», «kraj baśni», gdyż zabawa stanowi dlań prawdziwe życie.

Siły życiowe ujawniają się nieraz w psotach i krzykach. Gdybyśmy, ludzie dorośli, chcieli tylko zrozumieć, że zapał i ochota do czynu są same w sobie zawsze dodatnie i że pod żadnym warunkiem nie należy ich tłumić, lecz przeciwnie *zachęcać i sprowadzać na właściwe tory,* wtedy upomnienia, dawane dzieciom, skierowałyby się przeciwko nam samym. Bo to właściwie my błądzimy, my nie rozumiemy naszej odpowiedzialności, jaką mieć powinniśmy wobec sił młodości. Jest więc rzeczą konieczną dla pedagogów obecnej doby, chcących odpowiedzieć swemu zadaniu, pilne obserwowanie małych dzieci w ich własnych, przez nie same zainicjowanych zabawach.

Charakterystyczna jest przy swobodnych zabawach dzieci nienasycona nigdy potrzeba ciągłej zmiany, spontaniczność i radość, która je w czasie zabawy opanowuje. Zmęczone wykonywaniem ruchów jednej jakiejś grupy mięśniowej, przenoszą pracę na inną grupę, tak, że w rezultacie całe ciało wykonuje wszechstronną

pracę mięśni. Radość i impulsywność są wyrazem fantazji, dominującej ponad wszystkiem.

Fantazja jest jednym z największych darów życia, przekazanych człowiekowi, ona to pobudza siły, przyczynia się do rozwoju intelektualnego. Im żywsza i zdrowsza jest fantazja dziecka, tem bogatsze są jej objawy i tem większa potrzeba wyrażenia ich w czynie. Chęć do odtwarzania swych myśli w sposób konkretny jest u dzieci bardzo wielka, daleko większa, niż u ludzi dorosłych.

Dziecko przetwarza w swej fantazji całe otoczenie na podobieństwo swego świata baśni, którego kształty i wymiary zmieniają się stale. Stoły, stołki, pokoju dziecięcego przemieniają się w góry, przepaście, w zwierzęta lub ludzi, lalki stają się żywemi istotami, każdy przedmiot w bogatym świecie fantazji nabiera kształtów, ożywia się. Nie inaczej rzecz się ma z zabawami na świeżem powietrzu: ogród, łąką, las, jezioro wszystko to zdaje się być zamieszkałe żywemi istotami, z których jedne są dobre, inne złe, ale wszystkie zdolne pobudzać do bohaterstwa. Zabawy wymagają nieraz odwagi i stanowczości, czem przyczyniają się do wyrobienia sił, wzbogacenia doświadczeń. «Świat» się rozszerza, wzrok zaostrza.

Naturalnego rozwoju życia, fantazji i wypowiadania się jej na zewnątrz nie należy nigdy powstrzymywać. Przeciwnie, fantazja powinna pod rozumną i troskliwą opieką rozrastać się w zdrowe i silne podłoże. Wzgląd ten gra w wychowaniu zbyt ważną rolę, by mógł być pominięty lub zaniedbany. Żadne genjalne i nowe odkrycia w jakimkolwiek zakresie nie byłyby możliwe bez współudziału fantazji. Surowy rozum nie podołałby pomysłom, gdyby fantazja nie pobudziła woli i odwagi, nie nakazała myślom pozostawienia poza sobą starych, utartych dróg, aby utorować nowe. Genjusz podobny jest do dziecka, które po raz pierwszy zamyka furtę swego domu i idzie gdzieś daleko w kraj przygód, gdzie go nęci tysiące możliwości.

Powyższa charakterystyka zabaw małych dzieci odnosi się do normalnie rozwiniętych typów dziecięcych. Zabawy dzieci niedorozwiniętych różnią się zasadniczo od powyżej wymienionych. *Fizyczna* niemoc dzieci niedorozwiniętych, objawia się w ruchach ciężkich, niezręcznych, *psychiczna*, w braku inicjatywy, lenistwie duchowem, pobudliwości itp., wszystko to naturalnie nie sprzyja ożywionym, spontanicznym zabawom ruchowym [1]).

Gimnastyka czyli ćwiczenia cielesne powinny być naogół tak prowadzone, ażeby o ile możności, dopełniały małym dzieciom ewentualny brak ruchu życia codziennego, dający się odczuwać szczególniej w miastach i w ciasnych mieszkaniach.

Literatura z zakresu gimnastyki dla małych dzieci jest stosunkowo bardzo uboga i naogół budzi mało zainteresowania. Dążność do wzorowania się na gimnastyce dla dorosłych wysuwa się na plan pierwszy a systematyzowanie ćwiczeń zbyt daleko bywa posunięte. Napróżno szukać tam bogactwa inicjatywy, ożywienia, radości, które są koniecznym warunkiem fizycznego wychowania małych dzieci. Suche, trudne do zrozumienia rozkazodawstwo, wiążące ćwiczenia gimnastyczne w formy dla dzieci zupełnie niezajmujące, sprawia, że gimnastyka w niedostateczny tylko sposób zaspakaja potrzebę ruchu; traktowana w ten sposób tresura może do pewnego stopnia i przez pewien czas zająć dzieci spragnione ruchu, ale zwykle pozostawia na całe życie niesmak do ćwiczeń cielesnych.

W tym wypadku, jak i w każdym innym, chodzi przedewszystkiem o wzbudzenie ochoty do gimnastyki przez zrozumienie natury dziecka, jego potrzeb

---

[1]) Dzieci niedorozwinięte, które dość często się spotyka, łatwo poznać. Wzrost ich jest zazwyczaj poniżej normalnego, postawa ciężka, nieproporcjonalnie rozwinięta, trzymanie się niedbałe, ruchy niezgrabne i niepewne. Zdaniem specjalistów, dzieci takie, więcej, niż inne potrzebują ćwiczeń cielesnych. Nauczanie intelektualne zupełnie chybia celu, o ile nie oprze się na zdrowem fizycznem wychowaniu. Pp. aut.

ożywienia, swobody, nie tej nieokiełznętej, niekarnej, lecz tej, która wypowiada się radością życia w ruchu wolnym od krępujących więzów.

W czasie lekcji gimnastyki nie należy przeciwstawiać się naturze dziecka, lecz pozwolić mu żyć w jego własnym świecie. Chociaż gimnastyka jest w tym okresie lat raczej zabawą, nie można zapominać, że każda lekcja ma być czynnikiem wychowawczym zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym.

Wychodząc z założenia, że nie należy nigdy wyrywać dzieci siłą z ich własnego świata, uważam, że nauka gimnastyki dla dzieci między 5 a 8 rokiem powinna w znacznej mierze opierać się na celowo dobranych, porywających opowieściach ruchowych, lub formach zabawowych, przećwiczających cały system mięśniowy [2]).

Celem uniknięcia nieporozumień, należy tu wyjaśnić, jaka różnica zachodzi między opowieścią ruchową, a formami zabawowemi. Opowieść ruchowa, sama dla siebie stanowi całość, każdy poszczególny moment pozostaje w jakimś określonym stosunku do innych.

Formy zaś zabawowe wprowadza się niezależnie jedne od drugich, oczywiście jednak z uwzględnieniem ogólnych prawideł gimnastycznych, dotyczących stopniowania i zmienności pracy [2]).

---

[1]) Mogłoby się wydawać, że jedynie tylko nauczycielka obdarzona fantazją, rozumiejąca naturę dziecka, umiejąca nadto utrzymać karność i w sposób naturalny, a zarazem prosty pociągnąć za sobą dzieci do takiej zabawy, może wprowadzać opowieści ruchowe. Długoletnie jednak doświadczenie przekonało mnie, że młode nauczycielki można wyćwiczyć w prowadzeniu tego rodzaju zabaw i nie wątpię, że te godziny opowiadań ruchowych spełnią w przyszłości swe ważne zadanie. Pp. aut.

[2]) Zarówno formy zabawowe jak i opowieści ruchowe były przez długie lata praktykowane przez uczenice uniwersyteckich kursów gimnastycznych. Radość, zamiłowanie ruchu i gimnastyki, które małe dzieci okazywały przy tem i dodatnie rezultaty tego sposobu nauczania, utwierdziły mnie w przekonaniu, że lekcje takie są ce-

Dokładnie określonego schematu na taką opowieść nie należy nigdy narzucać. Zdaniem mojem, każda nauczycielka powinna układać ją sama, według swego indywidualnego pojęcia, starając się o to, aby lekcja taka zapewniła dzieciom wystarczający, wszechstronny ruch i przyczyniła się do wyrobienia pewnych fizycznych i psychicznych przymiotów.

Nie można także w takiej lekcji określić ściśle porządku ćwiczeń, gdyż zależeć to musi od toku zabawy, ustawienia, przyrządów itp. Pamiętać jednak należy, by, jak zazwyczaj, ćwiczenia natężające i podniecające nie następowały jedne po drugich i ażeby w czasie zabawy należyte przerwy były zachowane.

O ile możności należy wszystkie dzieci zajmować równocześnie. Stosując ćwiczenia na przyrządach, powinno się tak wszystko zarządzić, by dzieci mogły je bez niebezpieczeństwa na własną rękę wykonywać. Przy większych zaś trudnościach dzieci mogą wykonywać ćwiczenia jedno po drugiem, pod bezpośrednim kierunkiem nauczycielki.

W tym okresie nie dąży się do wyrobienia przedewszystkiem siły mięśniowej, gdyż siła mięśniowa, elastyczność, lekkość w poruszaniu się itp. wydoskonalają się z czasem przez wyrabianie duchowych przymiotów, jak odwagi, przytomności umysłu, żywości itp.

Siłą swego przykładu, ożywieniem, radością i sprężystością swej osoby powinna nauczycielka oży-

---

lowe i pożyteczne. Mniejsze dzieci ustnie, starsze częściowo pisemnie starały się wypowiedzieć swe wrażenia. Nadzwyczaj ciekawe i pouczające było odnajdywanie indywidualnych różnic w spostrzeżeniach, występujących tak w samem zaobserwowaniu, jak i w różnicy upodobań. Różnice występowały oczywiście najsilniej między chłopcami a dziewczętami, choć nie brakowało ich także u poszczególnych jednostek tej samej płci. Spotykało się np. dzieci obdarzone fantazją, znajdujące upodobanie w szukaniu niebezpieczeństw, podobnie jak i małe delikatne, które o ile uda się im wykonać jakieś dla nich trudniejsze ćwiczenie, wyrażają w przesadny, właściwy dzieciom sposób swoją radość i dumę. Pp. aut.

wiać i wypełniać całą salę gimnastyczną. Dzieci powinny widzieć w niej uosobienie powinowactwa z bujnemi siłami przyrody.

Przez odpowiednio dobrane ćwiczenia rozbudza się u dzieci pierwsze pojęcia o formach gimnastycznych, przyzwyczaja się je do prostego trzymania itp.

W gimnastyce małych dzieci osiąga się poprawne formy ćwiczeń i dobrą postawę nie tak jak u starszych, przez ćwiczenia kształtujące, lecz raczej przez działanie na psychikę, np. przy zabawie w żołnierzy, większość dzieci kojarzy w myślach pojęcia żołnierza z prostem trzymaniem się, z odwagą, które to zalety starają się naśladować w ruchach.

Przy zabawach stawia się dzieciom wymagania co do wykonywania ćwiczeń w pewien określony sposób (w należytej formie), ale zawsze tak, by nie zmniejszyć zainteresowania. Chcąc np. wyćwiczyć prawidłowy skok wgłąb z rozbiegiem (skok huraganowy przez most tj. nisko ustawiony tram)[1]), rzuca nauczycielka pytanie: «Które z was odważy się skoczyć w tę przepaść, królestwo krasnoludków», zaznaczając zarazem, że te dzieci, które wykonają skok poprawnie, tj. zeskoczą cichutko i zrobią się małe, będą zwolnione od czarów (wskazuje miejsce dla uwolnionych), te zaś, które źle skok wykonały, będą zatrzymane przez krasnoludki tj. muszą pozostać w przepaści, dopóki wszyscy nie wykonają skoku kolejno i w porządku. Zaczarowane dzieci mogą się potem oswobodzić i stać się znowu ludźmi, o ile, próbując po raz drugi, poprawnie przeskoczą. To zarządzenie ma ten cel, by dzieci, które po raz pierwszy nie skoczyły poprawnie, miały sposobność zaobserwowania, jak skaczą inne, i jaką powinna być właściwa forma skoku. W czasie zabawy nauczycielka znaleźć może nieraz sposobność poprawienia formy ćwiczeń, gdyż zainteresowanie zabawą

[1]) Forma skoku dla małych dzieci wymaga przy doskoku, wspięcia i ugięcia stawów nóg oraz podania tułowia wprzód, celem zatrzymania się przez lekkie oparcie rąk o podłogę. Pp. aut.

pobudza ochotę dzieci do zadośćuczynienia wszelkim stawianym wymaganiom, o ile one nie przechodzą granic możliwości i stoją w ścisłym związku z założeniem lekcji.

W ten sposób zwalczać można ociężałość i niezręczność, szczególniej u dzieci nieśmiałych, doprowadzając powoli do żywszych, bardziej sprężystych a zręczniejszych ruchów. Takie same rezultaty osiąga się także ćwiczeniami, których wykonanie i praktyczne rezultaty wywołane zostały drogą psychiki. Dzieci przedstawiają np. wyniosłego rycerza, jadącego na swym ognistym, pięknym rumaku, lub nieustraszonego strażaka w chwili wybuchu niebezpiecznego pożaru.

Ważnym momentem, którego nie można pominąć w gimnastyce małych dzieci, jest kształcenie poczucia rytmu. W poprzednich rozdziałach wykazano, jak duże ono ma znaczenie, tu dodać należy tylko, że radość dzieci stoi bez zaprzeczenia w związku z rozwinięciem poczucia rytmu. Przy gimnastyce zauważyć można często, jak dzieci z źle rozwiniętem poczuciem rytmu chodzą niezgrabnie, z trudnością i zażenowaniem, a cała ich postać wyraża brak energji, woli i radości. Nie należy jednak z tego powodu zawstydzać takich dzieci, jakgdyby były gorsze od innych, gdyż pochodzi to u nich przeważnie z braku poczucia rytmu. O ile tylko dzieci te pochwycą i zaczną naśladować rytmiczny krok towarzyszy, potęga rytmu występuje natychmiast, jakby za dotknięciem różdżki czarodziejskiej. Znika odrazu ociężałość i niezręczność, postawa staje się swobodniejsza, ruchy elastyczniejsze, budzi się uwaga i jasna, czysta radość dziecięca zaczyna promieniować.

Jak najwcześniej więc powinno się stosować w gimnastyce dzieci, celowe, rytmiczne ruchy. Ćwiczenia zabawowe, podczas których pracują mięśnie ramion, nóg i tułowia wykonywać należy, bacząc starannie na rytm, np. marsz krótkim krokiem z zaznaczaniem niektórych kroków (przytupnięciem, klaśnięciem (formy zabawowe: koszenie siana, zabawa w śnieżki, holowanie itp.

O jakichkolwiek ćwiczeniach specjalnych, mających na celu wyrobienie *wdzięku i gracji* nie może tu być mowy. Wdzięk powinien być rezultatem wesołych, swobodnych ćwiczeń zabawowych, przez które wyrabia się powoli poczucie rytmu, np. gdy dzieci przy zabawie przedstawiają cichy, lekki chód sylfid, naśladują zwierzęta, których ruchy odznaczają się lekkością i wdziękiem (koty, wiewiórki itp.).

Jako zasadę przyjąć należy, by do opowieści ruchowych czerpać znane i interesujące dzieci motywy ruchu. W różnych okresach życia dziecka występują silniej różne przymioty i różne zainteresowania. Znamy przecież wszyscy okres indjanizmu u małych chłopców, podobnie jak u dziewczynek w danym wieku wszystkie zabawy obracają się około zdarzeń i rzeczy wymagających pieczołowitości, czułości, np. zabawy takie, jak w gospodynię domu, służącą, nauczycielkę itp.

Zabawy nie powinny być nigdy sentymentalne, lecz przeciwnie, ożywione, pełne ruchu i tak dobierane, by interesowały chłopców, jak i dziewczęta, lub naprzemian odpowiadały zamiłowaniu to jednych, to drugich. Dobrze jest także stosować zabawy, przypominające dopiero co ubiegłą porę roku, np. w jesieni, zabawy mające związek z latem i jesienią. Doskonałe tematy znaleźć może nauczycielka w odpowiedziach dzieci na pytania, co robiły, lub przeżywały w czasie pobytu na wsi. Dzieci, które nie miały sposobności być na wsi w lecie, opowiadają swe przeżycia w mieście, o zabawach w parkach, o przejażdżkach. Każdy obraz, stosowany w zabawie, powinien być o ile możności wiernem odbiciem rzeczywistości.

Oto jeden z przykładów takiej opowieści ruchowej (dla najmniejszych). *Dzień letni na wsi. Dzieci wesoło śpiewając, udają się do lasu* (melodję nuci się bez słów, głosem wesołym, rytmicznie). Droga jest długa i pełna przeszkód. (Niskie przyrządy ustawione jako przeszkody). Nauczycielka opowiada w czasie marszu o lesie i co tam dzieci zobaczą. *Przybycie do lasu.* Dzieci swobodnie wspinają się na drzewa (zwisy na żerdziach i linach), zbierają suche gałązki, ażeby

rozniecić ogień do zagrzania kawy (ćwiczenia mięśni brzusznych), śpiewając tańczą koło ogniska, podczas gdy kawa się gotuje, piją kawę (odpoczynek), biegną do jeziora (granice jeziora naznaczone kredą) pływają, lub wiosłują po jeziorze (ćwiczenia łopatkowe i brzuszne), zakładają się, kto pierwszy do ognia przybiegnie, idą na poszukiwanie przygód i odkryć, spotykają niedźwiedzia (jeden z ćwiczących), otaczają go, zabijają i niosą po wielu trudach w triumfie do domu. Śpiew, lub jakaś zabawa jest zakończeniem tej wycieczki. Nauczycielka bezustannie śledzi swą gromadkę, prowadzi, utrzymuje karność i porządek.

Praca na świeżem powietrzu wśród natury. *Wiosna: roboty w sadzie, zmiatanie opadłych liści, kopanie, grabienie. Lato: wycieczka łódką, konno, na wieś. Prace na łące i w polu: sianokosy, żniwo, zwożenie do stodoły, zabawy w szopie, na sianie, koziołki, skoki, wędrówki po lesie i polu, deszcz, burza itp. Zbieranie jagód, sporty, polowanie itp. wycieczka na jezioro, pływanie, wiosłowanie, łowienie ryb. Jesień: zbiórka owoców, nasion, wycieczka do młyna, mielenie zboża (dzieci same przedstawiają wiatrak), w związku z zabawą o młynie pieczenie ciasta, zaczynianie, wyrabianie bułeczek, pieczenie. Zima: rąbanie drzewa, zwożenie, lepienie bałwana ze śniegu, budowanie zamków ze śniegu, bitwy kulami śniegowemi, sankowanie, ślizgawka, jazda na nartach. Zajęcia w obrębie domu: pieczenie strucli.*

Zabawy geograficzne: naukowe wycieczki w celu odkrywania nieznanych krajów, Indjanie, ich charakterystyczne zajęcia.

Zabawy wojenne: żołnierze, jeźdźcy, tematy zaczerpnięte z rycerskich i awanturniczych opowieści.

Zabawy, mające za temat życie zwierząt, naśladujące różne sposoby poruszania się tychże: pełzanie, podkradanie, chodzenie, skakanie, bieganie kłusem, wspinanie, latanie, pływanie.

Zabawy, naśladujące różne zajęcia i rzemiosła: żeglarzy, strażaków, stolarzy, szewców, krawców, ślusarzy, malarzy, praczek, tkaczy itp.

Inne rodzaje zabaw: zabawa w gimnastykę, zabawy naśladujące gry w piłkę, zabawy z wywijadłem.

Zwykłe gry i zabawy, zastosowane do wieku dzieci, można przerabiać jako część opowieści lub niezależnie od niej, muszą one być jednak zawsze bardzo proste a dawać się łatwo objaśnić.

W ostatnich czasach do gimnastyki małych dzieci wprowadzono *zabawy ze śpiewem*. O ile nauczycielka umie posługiwać się niemi, jako środkiem pomocniczym do wyrobienia zmysłu mięśniowego i poczucia rytmu, można je uważać jako doskonałą metodę. Stosowane jednak bez ściśle określonego rytmu, bez ożywienia, sprężystości nie przedstawiają żadnej wartości. O ile słowa piosenki, lub melodja wykazują jakąkolwiek cechę sentymentalizmu, wywołują łatwo fałszywe pojęcie o wdzięku. Małym dzieciom potrzeba przedewszystkiem wesołych, żywych zabaw ze śpiewem, ze ściśle oznaczonym taktem w tonacji durowej.

O ile nauka przedszkolna trwa czas dłuższy, należy układać opowieści w ten sposób, by zbliżały się układem do podziału na grupy, przyjęte w schemacie gimnastycznym.

Oprócz opowieści wprowadza się do lekcji także różne formy zabawowe, które również mają duże znaczenie. (W części II tej pracy znaleźć będzie można obfity materjał form zabawowych z różnych grup ćwiczebnych).

Od umiejętnego sposobu prowadzenia gimnastyki z małemi dziećmi zależą znacznie więcej, niż w innych okresach, dobre rezultaty.

Nauczanie powinno być jasne, ożywione i bezpośrednie. Im mniejsze dzieci, tem usilniej żąda się od nauczycielki, żeby, o ile możności, brała osobiście jak największy udział w zabawie. Zadaniem nauczycielki jest zachęcanie, chwalenie lub ganienie, skoro tego zachodzi potrzeba, a zarazem staranie się, by różnemi środkami pobudzać i podtrzymywać wytrwałość, fantazję i wesoły nastrój. Najsilniej działa tu bez zaprzeczenia potęga przykładu. Gdy sama nauczycielka bierze żywy udział w zabawie, zyskuje zaufanie dzieci,

brata się z niemi, jest jakby przez nie same wybraną kierowniczką, za którą wszędzie pójdą, chętnie ją naśladując.

Na początku lekcji wprowadza się dzieci w kilku słowach, w tok zabawy. Rysuje się, gdy potrzeba, granice jeziora, lasu, ustawia z pomocą dzieci potrzebne przybory, mające przedstawiać pagórki, góry, przepaści, mosty pontonowe, motorówki, zwierzęta itp., wszystko wogóle, co może pobudzić fantazję dzieci. W czasie zaś lekcji, nie tłumiąc przejęcia się i zapału dzieci, nauczycielka poucza krótko, tocząc dalej opowieść. Działaniu fantazji nie należy pod żadnym warunkiem przeszkadzać, i tak np. jezioro musi przez cały ciąg lekcji pozostawać jeziorem, o ile nie jest konieczna zmiana [1]). Gdy konieczne jest wymazanie granic jeziora, prowadzi nauczycielka dzieci długo po sali, opowiadając, jak daleko się od niego oddaliły i dopiero wtedy je wymazuje a opowiadaniem poddaje nowy temat do fantazjowania, np. że po długiej wędrówce doszły do zielonej łąki, na której mogą się bawić i przewracać koziołki.

Krótkiemi, wesoło rzucanemi pytaniami, pozostającemi w związku z ćwiczeniami zabawowemi i przez obrazowy sposób nauczania budzi się u dzieci ochotę i zapał. Nauczycielka, chcąc np. jasno przedstawić i zachęcić dzieci do pośpiechu i przytomności umysłu, rzuca pytanie: «*Które z was pokaże, jak szybko i śmiało umie strażak wspinać się po drabinie*». (Chwytu uczy się w czasie ćwiczeń przy drabinkach). Lub chcąc wywołać silne, energiczne, wytrwałe ruchy wioślarskie,

---

[1]) Jak długo dzieci pamiętają obrazy wywołane w czasie lekcji, posłużyć może następujący przykład: była wesoła zabawa, niby nad brzegiem jeziora; granice jego były oznaczone a dzieci w ciasnej stosunkowo przestrzeni poruszały się przez cały czas lekcji z całą uwagą, by nie przekroczyć tych fikcyjnych brzegów jeziora. To wszystko powinno zwrócić uwagę nauczycielki, jak ostrożnie i ze zrozumieniem rzeczy powinna wkraczać w bogaty świat baśni, podsunięty bowiem obraz długo się w pamięci dziecka utrzymuje. Pp. aut.

zapyta: «*Które z was widziało, jak wiosłuje dzielny marynarz?*» (wilk morski). Wiosłuje on długiemi, równemi ruchami wiosel (pokazuje). Aby osiągnąć lekki, szybki marsz, chód bez przyruchów, zapyta: «*Jak to motorówka szybko i lekko posuwa się po spokojnej powierzchni wody. Spróbujmy ją naśladować*». Pytanie stawia się także dzieciom, ażeby skontrolować, czy oddychają swobodnie, co jest pierwszorzędnego znaczenia przy gimnastyce. (Porównaj z uwagami o głosie).

Bezwzględnie jest konieczne w czasie tych godzin zabawowych utrzymywanie karności i porządku. Osiągnąć można to zresztą bez wielkiego trudu, gdyż zasadniczo nie jest to przeciwne usposobieniu dzieci. Zdecydowaną postawą, powoli, konsekwentnie przekonywuje nauczycielka dzieci, że wesołość i zabawa są niemożliwe bez ścisłej karności i swobodnego posłuchu.

Posłuch i karność, które wymagane są w czasie lekcji, jeszcze bardziej przestrzegane być muszą przy ćwiczeniach na przyrządach. Jeżeli nauczycielka nie może bezwzględnie zaufać uczenicom i ich opanować, nie ma prawa stosować ćwiczeń, które mogłyby narazić je na niebezpieczeństwo. Dzieci bywają czasami tak ciężkie i niezręczne, lub nieśmiałe i roztrzepane, że może łatwo zajść jakiś wypadek, co zniechęcić może dzieci wogóle do gimnastyki. Nie należy pozwalać nigdy na wyśmiewanie dzieci za ich brak odwagi i bojaźliwość. Odpowiedniem postępowaniem dają się te braki łatwo usunąć. W zapale, nie zauważy nawet dziecko pomocy nauczycielki i wykona nawet trudne dlań ćwiczenie. Radość, że udało mu się pokonać ten trud, wzmocni wolę i odwagę. Silniejsze dzieci powinno się zachęcać, by pomagały słabszym.

Sposób postępowania przy poprawie błędów powinien być podobny jak przy poprawie przy innych przedmiotach. Przedewszystkiem konkretnem wykazaniem jakiegoś błędu są wesoło, swobodnie rzucane pytania. Nigdy zaś nie należy poprawiać, gdy dzieci zajęte są wykonywaniem zajmującego ćwiczenia, upomnienie może wtedy łatwo popsuć nastrój.

Gdy zabawy składają się z ćwiczeń, wymagających większego natężenia, dobrze jest zastosować *dłuższą przerwę* (2—5 m.). Te przerwy powinny być tylko zmianą zajęcia. Zbyt bowiem dobrze znaną jest rzeczą, że dzieci nie umieją pozostawać w zupełnej bezczynności, potrzebują one ciągłej zmiany i zajęcia. To też zająć je należy, ale tak, by dało im to wypoczynek po natężającej pracy mięśniowej. Można np. zapełnić przerwę wypoczynkową krótką pogawędką, pozostającą w związku z dopiero co przeprowadzoną zabawą. Gdy np. stosowane były ruchy wioślarskie, zapytać o różne rodzaje łodzi, w jaki sposób bywają poruszane, do czego mogą służyć itp.

Można także zużytkować ten czas na kształcenie poczucia rytmu w następujący sposób: dzieci i nauczycielka przybierają postawę *siadu skrzyżnego*, poczem nauczycielka nuci prostą melodję, dobitnie takt zaznaczając [1]). Dzieci starają się ją naśladować. Wybijanie taktu wykonuje się z różnemi zmianami np. *kolejno między kolanami i podłogą, kolanami a barkami.* Następnie zaś utrudnia się wykonanie w ten sposób, że *w 1 takcie następuje uderzenie lewą ręką o podłogę, prawą o kolano, w 2 takcie obu rękami o kolana, w 3 i 4 takcie przeciwnie.* Każdy nowy kierunek ćwiczy się dość długo sam dla siebie. Ćwiczenia te zajmują i bawią dzieci, nie są przytem męczące, raczej podniecające.

Przerwy wypoczynkowe wykorzystać można także w celu wyuczenia pierwszych zasad zupełnego wypoczynku przez odprężenie mięśni, naturalny, spokojny oddech. Dzieci kładą się na plecach, zamykają oczy i wyobrażają sobie, że śpią, oddychając powolnym, charakterystycznym podczas snu oddechem.

Rozkazodawstwa we właściwem znaczeniu tego słowa nie stosuje się w gimnastyce dzieci.

Ćwiczenia działające na fantazję, wykonuje się jako ruchy naśladowcze. Dzieci naśladują nauczycielkę, wykonywującą jakieś ćwiczenie, zaczynając na dany

---

[1]) Dop. aut. O ile nauczycielka nie umie śpiewać, liczy tylko takt, zaznaczając jego silniej akcentowane części.

znak, stosownie do charakteru ćwiczenia. Przy wyścigach np. daje nauczycielka sygnał w momencie wybiegu i zatrzymania, przy podkradaniu zaś daje jakiś inny umówiony znak.

Rozkaz w lewo lub prawo wypowiada się jako zlecenie, np.: *w lewo, do okna — zwrot!* lub wskazuje się *kierunek ręką.* Hasło, jak: *wraz! dość! stań! usiądź! powstań!* itp., jest najodpowiedniejsze dla dzieci. *Głos* nauczycielki nie powinien być nigdy ani monotonny, ani niewyraźny. Świeże, wesołe brzmienie głosu, dostrojone do charakteru ćwiczenia, jest ideałem i stwarza tak przy gimnastyce nieodzowną podnietę. Opowiadając, powinna nauczycielka wymawiać słowa niezbyt głośno, lecz za to z należytem akcentowaniem. Ładnie opowiedziana bajka, czar głosu wprowadza bezwiednie małych słuchaczy we właściwy nastrój, który wywołuje zwykle wybuchową radość i zachęca do przeżywania tysiąca przygód.

Dowodem, jak dalece można małe dzieci zająć i zachęcić do wyrażania czynem swych wrażeń, niech posłuży następujący przykład, zaczerpnięty z rzeczywistości. Tematem zabawy: «Życie Lapończyków na dalekiej Północy» (w naszych stosunkach mogłoby to być życie górali. Pp. tłumaczki). Ażeby dać dzieciom pojęcie o sposobie jazdy Lapończyków przez wielomilowe lasy i pustkowia, pokazuje nauczycielka na początku godziny kolorowy obrazek rena, zaprzągniętego do sanek. Stary Lapończyk siedzi w sankach, trzyma cugle w rękach, gotowy do odjazdu. W kilku słowach opowiada nauczycielka o trudach podróży, jak ciężko utrzymać się w tych lapońskich sankach w czasie oszałamiającej jazdy przez góry, pochyłości, rozległe bory. Pokazuje, jak Lapończyk kieruje jednym lejcem, jak go przerzuca z jednej strony na drugą. Dzieci powinny naśladować ten ruch, jak niemniej inne wybitniejsze momenty opowiadania, szczególniej te, które tak silnie na nie podziałały, że już naprzód przeżywały podróż w wyobraźni. Gdy dzieci umieją już naśladować szybki bieg renów, Lapończyka, kierującego renem i sankami, przechylanie się sanek na górach i pochyłościach (bieg

przez niskie ławki i inne mostki), zadowolenie ogarniać musi każdego na widok tej niesłychanej radości. Dzieci wymachują ramionami, jak przy przerzucaniu lejc (naturalnie fikcyjnych) i kierują niemi, a jest wprost zadziwiające, jak szybko uczą się tego w zupełnej niezależności od biegu. (Jest to znakomity sposób kształcenia zmysłu koordynacyjnego, a zarazem pierwsze przygotowanie do wyrobienia izolacji ruchów). Oczy dzieci błyszczą, radość, jaka promieniuje z całej ich postaci, jest niejako odbiciem jazdy wśród śniegu i lasów i dowodem zupełnego zatopienia się w zabawie. Pobudzone wyobraźnią ruchy nabierają życia, energji i szybkości, przymiotów największego znaczenia dla zdrowia i poczucia swych sił. Dowiedzione jest również, że ćwiczenia, wykonane bez współudziału różnych psychicznych czynników, jakie jest w stanie dać fantazja, mają mniejszą wartość fizjologiczną, niż te, które są spontanicznym wyrazem mile przeżywanych stanów duszy. Racjonalne wychowanie nie powinno o tem nigdy zapominać.

B. Lata od 8—11 roku.

Około 8—9 roku dzieci kończą naukę w przedszkolach i przechodzą do oddziałów wyższych, do których należy także czteroklasowa szkoła powszechna.

Charakterystyczne cechy natury dziecka pozostają mniej więcej takie same, jak i w poprzednim okresie. Potrzeby ruchu, impulsywności nie należy tłumić, lecz przeciwnie, zaspakajać ją gimnastyką i zabawami, tem więcej, że praca szkolna w tym czasie zmusza już je do nazbyt długiego siedzenia.

W II części tej pracy, obejmującej zasób ćwiczeń, podzielonych na poszczególne roczne kursa, dwa pierwsze lata przeznaczone są dla tego wieku, tj. dla lat od 8—11. Zasób tych ćwiczeń obejmuje przedewszystkiem proste, systematyczne ćwiczenia, zaczerpnięte ze wszystkich gromad ćwiczebnych, po większej części nawet takie, które mogą być zaliczone do zabaw. Niesłychanie jest ważne, by przejście od opowieści ruchowych

w gimnastyce małych dzieci do ćwiczeń systematycznych nie było zbyt gwałtowne.

Przytoczone formy zabawowe uważać należy tylko jako wzory. Każda nauczycielka powinna je uzupełniać, wynajdując zgodne z zasadami gimnastyki *nowe, celowe i rozsądne formy zabawowe*, tj. ćwiczenia, odpowiadające wymogom pedagogji i fizjologji, o czem już była mowa przy analizie lekcji gimnastyki.

Formy zabawowe i proste ćwiczenia systematyczne mają dawać dzieciom nietylko odpowiednią ilość ruchu, ale także posiadać przynajmniej częściowo pewną *poprawność* formy, ażeby mogły przeciwdziałać szkodliwym postawom nawykowym. Właściwe ich zadanie porównać można do pierwszych uderzeń dłutem w blok marmuru, z którego ma kiedyś powstać dzieło sztuki.

W sposób dla dzieci zajmujący powinny one ćwiczyć zdolność koordynacji nerwowej a zarazem przyzwyczajać je o ile możności do *energji, lekkości i szybkości w ruchach*. Zasadą jest również, żeby formy zabawowe nie występowały w kilku grupach ćwiczebnych tego samego programu. Stosowanie równocześnie zbyt wielu ćwiczeń w formie zabawowej jest niewłaściwem szafowaniem materjału, którego znaczenie i wartość polega głównie na podnietach psychicznych.

W okresie tym możność nerwowej koordynacji jest jeszcze dość słabo rozwinięta, nie należy więc wymagać zbytniej dokładności w formie ćwiczeń. U dziewczynek, szczególniej ze słabą budową, (konstytucją cielesną) występuje zazwyczaj już w tym wieku złe trzymanie się, często nawet w ciężkiej formie kabłąkowatych pleców, zapadniętej klatki piersiowej, zwiększenia krzywizny piersiowej i lędźwiowej, skrzywień bocznych i t. p. Koniecznością jest więc stosowanie takich ćwiczeń, które mogłyby zwalczać w sposób skuteczny wszystkie te zdeformowania. W tym celu systematyczne ćwiczenia powinny być do pewnego stopnia *lokalizowane*. Korektywne te ćwiczenia jednak, o tyle tylko odpowiadają swemu celowi, o ile się je wykonuje z postaw, które już same przez się nie

dopuszczają do powstawania większych błędów. Nie znaczy to jednak, by zbyt pedantycznemi ćwiczeniami w celach leczniczych zabijać zainteresowanie dzieci do gimnastyki. W okresie tym zwalczać można z korzyścią wadliwe, nawykowe postawy trzymania się ćwiczeniami, które budząc duże zainteresowanie dzieci, przywracają zarazem normalną ruchliwość kręgosłupa. Należą tu np. klęk, pełzanie na czworakach, (naśladowanie zwierząt); równie doskonałym środkiem są ćwiczenia w leżeniu przodem. Podobnych przykładów w drugiej części tej pracy znaleźć można bardzo wiele.

Programy lekcyjne dla dzieci w tym wieku układa się w głównych zarysach, z pewnemi jednak zmianami, według wskazówek, podanych w rozdz. I «*Analiza lekcji gimnastyki*», dając między ćwiczenia właściwe, dużo ćwiczeń pobudzających a często zmienianych.

Z reguły wprowadza się do każdej lekcji jakąś *grę zorganizowaną*, o ile poprzednio nie stosowało się skoków, które dzieci zwykle bardzo interesują, dając im zarazem dużo silnego ruchu, lub też o ile nie były stosowane formy zabawowe z różnemi odmianami, mogącemi w zupełności te gry zastąpić. Jeżeli w czasie ćwiczeń uczenice nie zmieniały miejsc, lub jeżeli nie było jakiej innej zmiany, przerwać należy lekcję ożywioną grą bieżną. Przeciwnie zaś, jeżeli program obejmował dużo ćwiczeń natężających, wprowadza się grę spokojniejszą, np. rzucanie woreczkami i t. p.

Nawet i *zabawy ze śpiewem* mogą być stosowane, ale jedynie pod warunkiem, o którym już wspomniano przy gimnastyce małych dzieci, t. j. gdy się je prowadzi z życiem, ochotą, przestrzegając ściśle utrzymania rytmu. Nauczycielka nie umiejąca we właściwy sposób prowadzić tego rodzaju zabaw, lepiej zrobi nie wprowadzając ich wogóle do programu lekcyjnego.

W latach od 8—10 w szkołach mieszanych, jak się to zwykle praktykuje, można prowadzić gimnastykę wspólnie dla chłopców i dziewcząt. Musi jednak nauczycielka, jak już wspomniano, zwrócić wtedy baczną uwagę na różnicę upodobań obu płci, w przeciwnym

bowiem razie gimnastyka nietylko nie będzie wykazywała postępów, lecz także stanie się dla dzieci udręką. Z wspólnej nauki małe dziewczynki odnoszą większą korzyść, bo przedsiębiorczość, odwaga, energiczniejszy sposób poruszania się chłopców działają na nie podniecająco. Bojaźliwość i bezradność znikają wkrótce a duża ambicja dziewcząt pobudza je do dorównywania w zręczności chłopcom. Ale i dla tych ostatnich jest w wielu razach wspólna nauka gimnastyki bardzo pożyteczna, choć według ich mniemania jest poniżeniem ich «godności». Zazwyczaj dziewczynki obejmują wkrótce rolę opiekunek chłopców.

Ponieważ zasób ćwiczeń w części II przeznaczony jest tylko dla dziewcząt, należy w szkołach mieszanych usunąć te wszystkie ćwiczenia, z których chłopcy z swemi wyraźnie występującemi upodobaniami nie odnosiliby należytej korzyści. Ogólną zasadą być tu winno, że *wszystkie ćwiczenia, szczególniej te, przez które drogą intelektualną osiąga się dobre fizyczne wyniki, należy specjalnie różniczkować w gimnastyce mieszanej*, a więc unikać tych rodzajów ćwiczeń zabawowych, które specjalnie odpowiadają naturze dziewcząt, jak i różnych rodzajów marszów.

Co się zaś tyczy metodycznego nauczania, to nie różni się ono od *metod stosowanych przy nauce małych dzieci*. Dzieci nie znają z początku terminologji gimnastycznej, rozkazodawstwo musi więc być jeszcze łatwe i jasne według wyżej podanych wskazówek. Powoli dopiero wprowadza się terminologję gimnastyczną (ale nie do zabaw) tak, by mniej więcej koło 11 roku dzieci dobrze już ją znały i rozumiały.

C. Lata od 10—13 r.

Między 11—13 rokiem osiągają dzieci już ten stopień rozwoju, w którym zaczyna się budzić zainteresowanie systematyczną gimnastyką. Dzieci odczuwają już wtedy intuicyjnie znaczenie tejże jako przeciwwagi zajęć siedzących, wywołujących nudę i ociężałość. Umieją one odczuwać radość podniecających ćwiczeń

cielesnych, posiadają dość siły i ochoty do wykonywania trudnych nawet zwisów, skoków, ćwiczeń gibkościowych. Jest to w życiu dziecka *okres, w którym wola i sprawność najlepiej się zgadzają*. Braku zainteresowania się gimnastyką szukać należy w nieodpowiedniem nauczaniu. Inteligentna i rutynowana nauczycielka może posunąć w tym kierunku bardzo daleko swe wychowanki, a co jeszcze ważniejsze, może w tym właśnie okresie położyć podwaliny systematycznej pracy, bez której nie można obudzić zainteresowania na przyszłość, a tem samem dojść do urzeczywistnienia zadań wychowania fizycznego.

Programy lekcyjne według wskazówek zawartych w rozdz. I dostosowuje się naturalnie do psychicznego i fizycznego rozwoju dzieci. (W zasobie ćwiczeń w cz. II przeznaczonym na 3 i 4 rok nauki znaleźć można ćwiczenia odpowiednie dla tego wieku).

Systematyczne ćwiczenia powinny być tak dostosowane, by dozwalały na wykonywanie ruchów we właściwej formie i dlatego też stopniuje się je bardzo powoli, zwiększając nieznacznie wymagania pod względem dokładności. Dobre zaś rezultaty osiąga się tylko wtedy, gdy ćwiczenia zachowują swą prostotę i gdy postawy wyjściowe są starannie dobierane, ściśle określone co do formy.

Opanowanie koordynacji nerwowej należy ćwiczyć według określonego planu, stosując łatwe ćwiczenia złożone, nie więcej jednak, jak z 4 taktów. Naogół nie stosuje się do ćwiczeń, które o tyle są korzystne dla organizmu, o ile są dokładnie umiejscowione. Dlatego mogą w programach znaleźć miejsce jedynie przygotowania do skłonów, nigdy zaś same skłony napięte.

Wyćwiczenie siły, zręczności i swobodnego wykonywania ruchów jest głównem zadaniem gimnastyki w tym okresie, a dobre rezultaty zależą nietyle nawet od właściwości fizycznych samychże ćwiczeń, ile raczej są one wyrazem odpowiedniego *nauczania*, które drogą intelektualną powinno podnosić fizyczną wartość ćwiczeń.

Bliższych szczegółów nie podaje się tutaj, gdyż

liczne przykłady odpowiednich ćwiczeń znaleźć można w II. części. Duże zastosowanie znajdować winny w programach ćwiczenia kontrolne, a to w celu ułatwienia *formy, kierunku, lekkości, swobody.*

Gry zorganizowane stosuje się możliwie w każdej lekcji. Woreczki z grochem, piłki i t. p. mają duże znaczenie wychowawcze dla dzieci tego wieku.

Nauczanie i rozkazodawstwo, jak w rozdziale I., w którym wszystkie te kwestje zostały omówione.

D. Wiek dojrzewania od 13—16 roku

Mniej więcej około 13 roku zaczyna się u dziewcząt okres dojrzewania, w którym dziecko przeistacza się w kobietę. Słusznie więc nazwano ten czas okresem krytycznym, gdyż natura wszystkiemi swemi skupionemi siłami działa na psychiczny i fizyczny rozwój dziecka. Ponieważ konieczność zrozumienia młodzieży i jej potrzeb w tym trudnym (przeczulonym) okresie wymaga znacznie więcej, jak w poprzednich specjalnego zainteresowania się nią ze strony wychowawców, uważam za stosowne nakreślenie krótkiej charakterystyki tego właśnie wieku, opierając się na pracach A. Liljusa i J. Lindharda [1]).

A. Liljus pisze: «Wiek dojrzewania jest okresem wewnętrznego fermentu i niepokoju», a także, wspomina dalej, «okresem wybitnego, wewnętrznego osłabienia, występującego niemniej również w dziedzinie woli». W tym stanie rozprężenia przemiany i sprzeczności, może jakaś podnieta podziałać z zadziwiającą siłą, inna znów wywołać niesłychanie mały skutek. I mimo gwałtownych wybuchów, możliwość reakcji nerwowej jest raczej mała, jak duża. Znaczny wysiłek energji, który jest następstwem tych przemian, zużywa funkcjonalną możność organizmu. Nawet wyniki doświadczalne wykazały zwolnioną czynność nerwów i osłabioną energję.

---

[1]) Albert Lilius Skolalderns sjalsliv. J. Lindhard. Den Specielle gymnastiktheori. Pp. aut.

Wola w tym krytycznym okresie pokwitania i w latach bezpośrednio po nich następujących jest niezdecydowana: raz zawodzi, gdy chodzi o wyrażenie czynem zamierzenia, to znów odnosi zwycięstwo, szczególniej gdy wchodzą w grę idealne porywy. Zależy to w pierwszej linji od niezwykłego zwiększenia się dawnych pragnień i od budzącej się potrzeby samodzielności, ambicji, chęci posiadania, skłonności płciowych i wszystkich tych sił zdrowych, którym jednakże brak jeszcze wędzidła do współmiernego działania.

W dziedzinie uczuciowej występują zmienne okresy głębokiego pesymizmu i melancholji lub zdecydowanego optymizmu i poczucia własnych sił żywotnych.

Wychowanie główny więc nacisk kłaść winno na wyrobienie opanowania nerwów, by stały się one sprzymierzeńcami a nie nieprzyjaciółmi. Należy przyzwyczajać do tego, ażeby pożądania wyższe brały górę nad niższemi tak, by te drugie nie znalazły już miejsca do rozrostu, równocześnie zaś dążyć do tego, by wyższe zainteresowania wypowiadać się mogły w czynie i przemienić się w stałe przyzwyczajenia.

Nie da się zaprzeczyć, że wszystko obejmujące zainteresowania wpływają na młodociane umysły. Ludzie dojrzali, zastanawiając się nad pozornie małemi wpływami, które pokierowały ich skłonnościami, pożądaniami, myślami, przyznają, że wyrastały one powoli, we wielkie problemy życiowe. Szczęśliwym może się nazwać ten, który w młodości, w tym najpodatniejszym okresie, żył w atmosferze przesiąkniętej wielkiemi i wzniosłemi myślami a jeszcze szczęśliwszy ten, który wcześnie przyuczył się wprowadzać w czyn szlachetne myśli twórcze.

Najgłówniejsze zainteresowania życiowe tak młodego dziewczęcia, jak i młodzieńca są zazwyczaj bardzo różne. Występują one dość już silnie w wieku dziecięcym, i snują się przez całe życie (w dziedzinę tę nie wchodzę).

Ta charakterystyka okresu dojrzewania ma na celu zwrócenie uwagi zarówno nauczycielkom gim-

nastyki jak i innym pedagogom na doniosłość wniknięcia w życie i myśli młodzieży w tych najważniejszych latach, na potrzebę starania się, by dobre wpływy utrwalały się i to w jak najszerszem, ogólnoludzkiem znaczeniu.

Szybkie przemiany w zakresie życia duchowego odpowiadają nie mniejszym zmianom w rozwoju fizycznym.

U dziewcząt spostrzega się wybitne zewnętrzne zmiany, polegające na tem, że całe ciało szybko się rozrasta, a kształty zbliżają się powoli do typowych kształtów kobiecych; występuje szybki rozrost miednicy i miękkie zaokrąglone kształty, zależnie od podściółki tłuszczowej, znajdującej się między mięśniami a skórą.

Względnie szybko występujące zmiany w proporcjach ciała utrudniają w znacznej mierze mięśniową koordynację. Wiadomo, jak wiele czasu potrzeba w rozwoju dziecka, zanim subtelnie zbudowany system nerwowy i centralny jego organ, doprowadzi się do pewnej sprawności. Podobny proces występuje w okresie pokwitowania. System nerwowy nie jest w stanie nadążyć zmianom szybko po sobie następującym, niezdecydowana jeszcze inerwacja sprawia, że ruchy stają się ociężałe i niepewne.

Koniecznym więc nakazem jest dla wszystkich, zajmujących się wychowaniem fizycznem kobiet, chcących z pożytkiem, a nie ze szkodą pracować na tem polu, zapoznanie się z głównemi rysami fizycznego typu kobiety przedewszystkiem ze względu na organa wrażliwe i mało odporne na cięższą pracę mięśniową. Przytaczam tu nader zajmujące porównanie fizjologicznych i anatomicznych różnic, jakie zachodzą między mężczyznami a kobietami.

Budowa kostna kobiet jest znacznie słabsza niż u mężczyzn, z daleko mniej występującemi guzami i chropowatościami dla przyczepu mięśni. Jeszcze silniejsza różnica zarysowuje się, jeżeli bierze się pod uwagę ilość tkanki tłuszczowej między mięśniami: tej jest znacznie więcej, niż u mężczyzn. Kobiety mają względnie długi tułów a krótkie kończyny i z tego po-

wodu niżej przesunięty punkt ciężkości ciała. Część lędźwiowa kręgosłupa jest u kobiet stosunkowo dłuższa, piersiowa krótsza, przez co i klatka piersiowa jest więcej wysunięta, stożkowata (naturalnie klatka piersiowa niezdeformowana gorsetem).

Biodra i obręcz biodrowa są u kobiet silniej rozwinięte i znacznie obszerniejsze, a niżeli u mężczyzn. Przednie ściany jamy brzusznej stanowią mechanicznie słabą partję, gdyż w stosunku do względnie dużej powierzchni ścian, muskulatura jest zbyt słaba. Rzecz się ma tak samo z podstawą miednicy, złożoną z mięśni i więzadeł. Następstwem tego jest, że narządy leżące w jamie brzusznej, łatwo mogą ulegać zmianie położenia i innym patologicznym stanom. Torebki stawowe i więzadła miednic są względnie ruchome, spojenie łonowe również słabe. Ponieważ energiczne posługiwanie się kończynami dolnemi wymaga silnej i solidnej obręczy miednicowej, jest kobieta i pod tym względem gorzej wyposażona od mężczyzny. Z powodu rozchylenia miednic stawy biodrowe są tem samem daleko od siebie rozsunięte, przez co zbieżność kości udowych jest u kobiet większa, co w połączeniu z innymi warunkami działa niekorzystnie na siłę i pewność ruchów nóg.

Nawet obręcz barkowa jest u kobiet znacznie słabsza [1]), obojczyki są względnie długie i słabe, a muskulatura w porównaniu z męską również słabsza. W tym porównawczym skrócie różnic fizycznych między mężczyzną a kobietą, nie chcę wchodzić w bliższe, nader ciekawe szczegóły i wyjaśnienia, które podaje dr. Lindhard zarówno co do budowy kończyn dolnych, jak i całego aparatu mięśniowego.

Powyższe względy, choć przytoczone w ogólnych zarysach, są wystarczające jednak, by wykazać, że cały system mięśniowy kobiet nie stoi na równi z męskim. Właściwości te występują szczególniej w delikatniejszej budowie kośćca, w luźniejszych połączeniach sta-

[1]) Według prof. Bochenka, obojczyk u kobiet jest krótszy, słabszy, więcej powyginany. Pp. tłum.

wowych, w licznych z mechanicznego punktu widzenia «słabych punktach» a wreszcie w delikatniejszym rozwoju całego systemu mięśniowego. To pewnego rodzaju upośledzenie sił kobiecych nie przeszkadza jednak wykonywaniu ciężkiej pracy fizycznej i dużej wytrzymałości. Co się tyczy sposobu wykonywania ruchów radzi Lindhard duże zróżnicowanie dla obu płci. U kobiet gibkość, wdzięk i lekkość powinny zajmować pierwsze miejsce, u mężczyzn siła i stanowczość. Lindhard wskazuje również na mniejszą żywotność narządów krążenia i oddychania u kobiet. Serce i naczynia zeń wychodzące mają stosunkowo mniejszą pojemność, co także nie jest bez znaczenia, gdyż mniejsza powierzchnia przekroju sprawia, że opór przy wypychaniu krwi do naczyń krwionośnych musi być zwiększony.

Względna waga serca u noworodka jest stosunkowo duża, potem dopiero występuje gwałtowne zmniejszanie się jej w stosunku do szybkiego rozrostu podczas dwóch pierwszych lat, następnie powolniejsze, ale w każdym razie serce pozostaje bardzo duże w okresie całego dzieciństwa. W czasie pokwitania, serce rozwija się powoli i wykazuje wtedy względnie mniejszą wagę u dziewcząt, niż u kobiet. Rozwój płuc postępuje równomiernie z rozwojem całego ustroju.

Z wielu względów, z których najważniejsze wymienione zostały, przestrzega Lindhard przed wszelkiemi gwałtownemi i silnemi wysiłkami, gdyż i tak już występują zbyt wielkie naturalne wymagania zwiększenia pracy (wentylacji) płuc i zbyt natężającej czynności serca. Odnosi się to specjalnie do dziewcząt w okresie pokwitania.

Sprawność nerwów jest dla ćwiczeń cielesnych «podstawowego znaczenia». Każdy skurcz mięśni zależy od impulsu nerwowego, wywołanego we właściwej chwili i w odpowiedniej sile. Przy ćwiczeniach złożonych należy tak wyrabiać koordynacją nerwową, by działała sprawnie i dokładnie.

Względna waga mózgu jest u obu płci prawie jednakowa lub nawet większa u kobiet, u których także

móżdżek i rdzeń są większe. Prof. Lindhard wykazuje dalej, że naogół system nerwowy kobiet jest mniej zrównoważony, niż u mężczyzn, zaznaczając, że specjalnie odnosi się to do systemu naczynio-ruchowego. Chwiejna nerwowa równowaga systemu nerwowego kobiet występuje łatwo przy wszystkich afektach i emocjach objawiając się np. skłonnością do bicia serca i łatwością odrywania się od swej pracy i t. p. Pobudliwość nerwowa występuje najsilniej w czasie perjodu, lub raczej przed albo po nim.

Ruchy kobiet są w znacznej mierze bezpośrednim wyrazem usposobienia i nastroju, stąd większa skłonność w cieniowaniu postaw i ruchów.

Zestawiając najwięcej tylko w oczy bijące różnice pod względem fizycznym u kobiet i mężczyzn, widzi się naogół niższe dane u kobiet. Niezależnie od tych warunków zgodnych z prawami natury, które do pewnego stopnia należy uważać za naturalne, powinny osoby czuwające nad rozwojem gimnastyki kobiet, dążyć do zmiany dotychczasowych stosunków. Słabszy ustrój fizyczny kobiet wymaga odpowiedniego dostosowania ćwiczeń cielesnych. Wyrabianie siły mięśniowej, podobnie i ćwiczenia szkodliwe dla ich organizmu, obce ich duchowym potrzebom, nie powinny znajdować miejsca w gimnastyce kobiet. Złe zrozumienie celów i środków gimnastyki kobiet jest zawsze bardzo szkodliwe a staje się jeszcze szkodliwsze, gdy stosowane bywa w okresie, w którym nieumiejętnie prowadzone ćwiczenia fizyczne działać mogą bardzo ujemnie na rozwój poszczególnych jednostek.

Reasumując to, co powyżej zostało przytoczone i biorąc pod uwagę, że dziewczęta w wieku pokwitania są nadto przeciążone umysłową pracą, zmuszającą je do długiego siedzenia w domu, musi się zerwać z dotychczasowemi metodami i żądać stanowczo, by gimnastyka dziewcząt była racjonalna, dostosowana do psychicznego i fizycznego ich rozwoju.

Zestawienie doboru ćwiczeń odpowiedniego dla poszczególnych roczników jest zawsze mniej lub więcej trudne, najtrudniejsze, gdy chodzi o wiek pokwi-

tania. Każda doświadczona nauczycielka wie, że te ćwiczenia, które były odpowiednie dla pewnej klasy, na drugi rok okażą się nieraz za słabe, lub za silne dla następnego rocznika tejże samej klasy. Nie można więc krępować się zbytnio przepisami podręcznika, ale raczej należy iść za osobiście zdobytem doświadczeniem, znajomością uczenic i stosunków, wśród których odbywa się nauka szkolna [1]).

Należy przedewszystkiem dbać o to, by w tym okresie ćwiczenia nie były zbyt natężające, z powodu wzmożonego nerwowego przeczulenia i ze względu na zmniejszoną sprawność serca i systemu krwionośnego, nie zapominając i o tem, żeby w czasie perjodu dziewczęta nie wykonywały ćwiczeń.

Program lekcyjny składać powinien się z dużej ilości ćwiczeń łatwiejszych, mogących zaspokoić potrzebę ruchu, wzbudzić zainteresowanie i zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych.

Następnie dobierać należy ćwiczenia, mające na celu wyrobienie pod względem formy należytych postaw wyjściowych, wyćwiczanie ruchów, które mogą przeciwdziałać a zarazem poprawiać złe trzymanie. Jak najstaranniej należy przestrzegać, by ćwiczenia nie działały szkodliwie na oddech i pracę serca. Trudne i ciężkie ćwiczenia, do których należą zwisy, skoki, biegi i t. p. są bardzo niebezpieczne w tym czasie.

Przy zwisach w tym właśnie okresie, szczególniejszą uwagę zwrócić należy na bardzo powolne stopniowanie. Forma ćwiczeń i zainteresowanie się niemi jest najlepszą miarą właściwego wyboru. Nieodpowiednio zastosowane zwisy przyczyniają się do zaklęśnięcia klatki piersiowej i do innych błędów postawy.

Ze względu na anatomiczną budowę miednic i ze względów mechanicznych i fizjologicznych, ostrzegają lekarze specjaliści przed skokami, zmuszającemi do niskiego doskoku. Natężenie skoków należy stopniować powoli, podobnie jak zwisy.

---

[1]) Zasób ćwiczeń dla wieku przejściowego dziewcząt będzie zamieszczony w III cz. tej pracy. Pp. aut.

Wprowadzać do programu można jedynie przygotowanie do skłonów, nigdy zaś samych skłonów napiętych.

Możność izolacji, umiejscowienia ruchów doprowadzić można do bardzo wysokiego stopnia. Można również wprowadzać różne kombinacje: ćwiczenia złożone, nóg, tułowia i ramion, o ile ćwiczące zdołają je dobrze wykonać. Ponieważ możność koordynacji ulega zmianie, a zmysł estetyczny nie jest jeszcze dokładnie wykształcony, strzec się należy ćwiczeń nieodpowiednich dla tego stopnia wyrobienia.

W okresie tym przedstawiają dla dziewcząt najwięcej zainteresowania ćwiczenia równoważne, różne rodzaje marszów i wszystkie ćwiczenia wyrabiające poczucie rytmu. Zmysł koordynacyjny należy tylko bardzo powoli wyrabiać, zarówno przy tych jak i przy innych ćwiczeniach gimnastycznych, starając się dochodzić zwolna do swobody, precyzji wykończenia formy i rytmu. Ćwiczenia równoważne wymagają, jak wiadomo, specjalnie rozwiniętej umiejętności cieniowania, ale że dziewczęta w tym właśnie czasie okazują duże zainteresowanie się niemi i starają się wykonać je rytmicznie i z wdziękiem, przynoszą one wielki pożytek organizmowi.

Zabawy i tańce ludowe mają także duże znaczenie. Zabawy mogą być stosunkowo łatwe, takie prawie jak dla dzieci, ale prowadzone we właściwy sposób mają możność rozbudzenia zainteresowania i dobrej woli ćwiczących.

Należyty sposób nauczania może wpłynąć do pewnego stopnia na pobudzenie energji i woli, której brak cechuje ten okres. Doświadczenie wykazuje mianowicie, że uczenice podobnie, jak i we wcześniejszych stadjach są chętne o ile nauczycielka umie rozbudzić zamiłowanie i ochotę do nauki.

Więcej, jak w którymkolwiek innym okresie, są dziewczęta wtedy wrażliwe na osobisty wpływ nauczycielki i dlatego może ona swym miłym wzięciem przyczynić się w dużej mierze do osiągnięcia dobrych wyników pracy gimnastycznej.

E. Lata po okresie przejściowym

Naśladowanie w takim stopniu gimnastyki mężczyzn, jak się to zazwyczaj dzieje, jest dowodem małego zrozumienia psycho-fizycznych różnic obu płci, które już we wcześniejszych okresach życia można było zauważyć. Ćwiczenia, dążące do osiągnięcia wojskowej sprawności ze szkodą miękkości, gibkości i wdzięku są nieodpowiednie i nigdy u większości kobiet nie zdołają obudzić zainteresowania do systematycznych ćwiczeń cielesnych.

Programy lekcyj powinny być w ten sposób układane, by nie przeciwdziałały, lecz przeciwnie systematycznemi ćwiczeniami doprowadzały kulturę fizyczną kobiet do jak najwyższego poziomu. Kobiecość w dodatniem znaczeniu tego słowa nie zatraci się nigdy przez gimnastykę, lecz raczej gimnastyka doprowadzi do stworzenia typu kobiety, który więcej, jak dotąd, będzie mógł spełnić w kulturalnych środowiskach najwyższe swe zadanie, t. j. macierzyństwo.

Wyrobienie siły nie powinno być nigdy głównym celem w gimnastyce kobiet, można ją wyrabiać, ale tylko do pewnego stopnia, by nie działała niekorzystnie na swobodną, piękną postawę, sprężyste, dobrze izolowane ruchy. Gibkość, piękność, rytm, wdzięk powinny znaleźć swój pełny wyraz w ćwiczeniach a zarazem odzwierciedlać wewnętrzne życie kobiet. Psycho-estetyczne ruchy mogą być stosowane tylko w ramach prostoty i opanowania. Wysubtelnienie, występujące w pełnym wyrazu ćwiczeniu może mieć nawet duże znaczenie pod względem etycznym. Nie da się zaprzeczyć, że przez skierowywanie myśli na jaśniejsze i szlachetniejsze tory gimnastykujący przyzwyczajają się kłaść w ćwiczenie coś więcej jak tylko siłę i energję ruchu. «*Ciało powinno przemawiać językiem duszy*». Najprostsze ćwiczenie wykonane w doskonale wykończonej formie, z opanowaniem, z piętnem zdrowej siły życiowej jest zawsze estetyczne w najwyższym tego słowa znaczeniu.

Dlatego też nauczycielka nie powinna nigdy dopuścić do tego, by pogwałcone zostały stałe zasady gimnastyki przez wprowadzenie w imię estetyki ćwiczeń afektowanych. Takich fałszywych, sztucznych niby wdzięków jest już dosyć dzięki instytutom wprowadzającym «plastykę».

Nauczycielka gimnastyki musi dążyć do zrozumienia istoty ideału piękna u starożytnych i *pełną rytmu mowę ducha.*

ROZDZIAŁ III

RUCHY KONTROLNE

Pierwszym warunkiem zdrowia, wytrzymałości i piękna są swobodne, lekkie, dokładnie zlokalizowane ruchy. Marnowanie energji nerwowej i mięśniowej wyniszcza ludzi przedwcześnie.

Przy nauce gimnastyki zbyt nieraz jednostronnie podkreśla się, (na co już zwracano uwagę) *korektywne znaczenie* ćwiczeń. Dokładność, poprawna forma i piękno linji mają niesłychane znaczenie, nie mogą one jednak występować ze szkodą innych czynników [1]).

Z całą stanowczością zaznaczyć tu należy, że w innem znaczeniu, niż dotąd, pojmować należy *dokładność formy*. Ćwiczenia wykonane bez *dokładnego umiejscowienia* (izolacji) nie są w głębszem znaczeniu słowa poprawne pod względem formy, np. klęk i opad wtył, wykonany z silnem unieruchomieniem klatki piersiowej w momencie wdechu, nie może być uważany jako poprawny. Mieśnie niepotrzebnie współpracujące przy przybieraniu postawy i wykonywaniu ruchu, nadają ciału niewłaściwy kierunek, przez co poprawną formę utrudnia się przy gimnastyce coraz więcej. Przesadne napięcie całego układu mięśniowego wyraża się ciężkiemi, niezręcznemi, ostremi ruchami i postawami, uniemożliwiającemi swobodne oddychanie.

Niewłaściwe drogi ruchu wyćwiczonego przez

---

[1]) Porównać z rozdz. o swobodnem wykonywaniu ćwiczeń, str. 22.

pracę mięśni, tylko z trudem można poprawić i nadać im właściwy kierunek.

Przy każdym nowym ruchu, mówi prof. Lagrange w swej pracy pod tyt. «Fizjologja ruchu» centra nerwowe muszą dokonywać doboru grup mięśniowych, pobudzać do pracy te, które są konieczne do wykonania danego ruchu a zarazem unieruchomiać mięśnie przeciwnicze. Dobór ten zużywa z początku dużo siły niepotrzebnie, a gdy nerwy wprowadzą już raz w ruch nieodpowiednie mięśnie, ruchy stają się naogół ciężkie i ta niepewność koordynacji pozostaje zwykle przez całe życie. Przyzwyczajanie ludzi do należytego posługiwania się swemi mięśniami i do właściwej izolacji mięśniowej jest zadaniem trudnem, wymagającem cierpliwej i celowej pracy.

Hasło swobodnego wykonywania ruchów przy gimnastyce jest jeszcze zbyt niedawne, by wśród praktykujących gimnastyków mogła już powstać rzeczywista, planowa praca w tym kierunku, zainteresowanie jednak jest duże. W wielu razach niestety, zwrócenie uwagi na to swobodne wykonywanie ćwiczeń wywołało wprost opłakane nieporozumienie. Nauczanie doprowadziło do niedbalstwa, zaniku energji przy wykonywaniu ćwiczeń, co na równi z napięciem mięśni jest zupełnie niedopuszczalne. Ideałem być winno ożywienie, siła i piękno, nigdy zaś *miękkość i niedbalstwo.*

Celem przyczynienia się do pewnego stopnia w sposób pozytywny do osiągnięcia tych zamierzeń, w których poprawna forma, lekkość, izolacja mięśni mogłyby znaleźć swój wyraz, zestawiłam stosowane przez siebie w tym celu ruchy i nazwałam je *ruchami kontrolnemi.*

Ruchy kontrolne mają za zadanie, ułatwienie ćwiczącym rozpoznanie, do którego *odcinka ciała, lub stawu ma się ograniczyć praca mięśni przy wykonywaniu danego ćwiczenia.* Mają one również dopomóc do wykonywania ćwiczeń w jak *najlepszej formie, sprężyście, z energją, swobodą i wytrzymałością.*

Ćwiczenia kontrolne dzielą się na V grup:

I) Ucisk lub chwyt ręką, kontrola

poprawnej formy i izolacji mięśni tułowia przy ćwiczeniach tułowia.

II) Ruchy dodatkowe.

III. Kontrola dróg ruchu co do kierunku i rozciągłości.

IV) Czynniki wzmagające energję.

V) Pomniejsze ruchy kontrolne.

Mnogość ruchów kontrolnych nie powinna nikogo przerażać [1]).

Systematyczne zestawienie ogółu tych ćwiczeń wydaje się pozornie więcej skomplikowane, niż jest w rzeczywistości i w praktycznem zastosowaniu. Niektóre ruchy kontrolne przechodzą łatwo i naturalnie w drugie, gdy idzie o skontrolowanie, czy ciało jest zupełnie *swobodne w postawie wyjściowej*, w której ćwiczenie ma być wykonane *(gr. V)*, lub czy ćwiczenie wykonano we *właściwej formie z izolacją (gr. I), należytą energją (gr. IV), ze swobodą (gr. II)*.

Rozumie się jednak samo przez się, że tylko nauczycielka doskonale obznajmiona z ruchami kontrolnemi może je należycie wyzyskać, posługując się niemi w wieloraki i praktyczny sposób. W przeciwnym razie stosowanie tych ruchów będzie tylko zmarnowaniem

---

[1]) Zestawienie najpożyteczniejszych i najskuteczniejszych ruchów kontrolnych było niezbędne, gdyż stosowanie tychże ruchów napotyka początkowo na duże trudności. Zestawienie takie nie było łatwe. Indywidualne stanowisko nauczycielki bywa w tym wypadku bardzo różne i to, co jednej wydawać się może tylko marnowaniem czasu lub mniej ważne, trudne do wyuczenia, druga pojmuje to zupełnie inaczej. Ponieważ nie uważam tej liczby ruchów, ani ich ostatecznej formy, za ustaloną lub konieczną, pragnę, by liczba ich pozostała niezmieniona celem poddania ich dyskusji. Rozliczne rodzaje tych ćwiczeń mogą się stać źródłem nowych pomysłów i poczynań, co będzie z wielkim pożytkiem dla przyszłych gimnastów i ich usiłowań, aby przyśpieszyć wyrobienie zalet, które wymienione ruchy kontrolne mają na celu. Z początku należy wybierać z różnych grup te ruchy, które najlepiej odpowiadają indywidualnemu nauczaniu, dopiero gdy się dojdzie do intuicyjnego zrozumienia wszystkich, można robić definitywny wybór. Pp. aut.

czasu i męką dla ćwiczących. Stosowane w odpowiedni sposób, nie zabierają dużo czasu a posiadają w wysokim stopniu możność zainteresowania i ożywienia ćwiczących.

Ruchy kontrolne wymagają dużo zrozumienia i niemało pracy, zanim nauczycielka dojdzie do zupełnej pewności, jak je należy prowadzić, ale raz już opanowany materjał jest dużą pomocą i ułatwieniem przy nauczaniu. Zaznaczam, że przez ćwiczenia kontrolne osiągnęłam w swej praktyce rezultaty, do których poprzednio dojść nie mogłam.

Kiedy w czasie nauczania wprowadzać należy ruchy kontrolne, nie można ,dokładnie określić. W zasobie ćwiczeń zestawionych dla poszczególnych roczników przytoczone zostały wielokrotnie przykłady ruchów kontrolnych, ponieważ jednak indywidualne dane nauczycielek są bardzo różne, wybór i decyzja muszą być im pozostawione. Przykłady, przytoczone w II cz. tej pracy, nie są obowiązujące. Z początku wprowadza się naturalnie tylko te ruchy kontrolne, które mogą dać dzieciom *pierwsze pojęcie* o lekkości, swobodzie i energji, z jaką ruchy powinny być wykonywane, lub te, które wyjaśniają wartość formy (w znaczeniu względnem), pouczają o kierunku. W miarę ogólnego rozwoju i wyrobienia dzieci wprowadza się coraz więcej ruchów kontrolnych, zadaniem których jest ułatwienie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych z większą pewnością, dokładnością formy, sprężystością, lekkością i wdziękiem.

Na podstawie własnego doświadczenia polecam następujące ruchy kontrolne, które można już stosować dla dzieci od 10—11 lat.

Grupa I: A 2 i A 6 (skłony wbok w lewo i prawo), B I a) i f).

Grupa II: A I a), b), A 4 (akordy jako ćwiczenie rytmu, lecz nigdy łącznie z innemi ćwiczeniami gimnastycznemi.

Grupa III: Niektóre ruchy, podane pod A i B.

Grupa IV: Większość ruchów z tej grupy nadaje się do gimnastyki dzieci.

Grupa V: Liczne ruchy z tej grupy również są odpowiednie dla dzieci.

Ruchy kontrolne stosuje się tylko przez pewien krótszy lub dłuższy czas zależnie od tego, czy osiągnięte zostały zamierzone rezultaty. Gdy np. uruchomienie kręgosłupa w kierunku strzałkowym zostało już tak wyrobione, że skłon wtył wykonany jest lekko, z dokładnem zlokalizowaniem, zaprzestać można kontroli ręką. Tak samo zaprzestać można stosowania i innych ruchów kontrolnych z wyjątkiem tych, przy których wchodzą w grę momenty psychiczne, pobudzające, jak klaskanie, lub ruchy rytmiczne z zaznaczeniem taktu. Znaczenie ich jest zawsze niesłychanie ważne, przyczyniają się bowiem przy gimnastyce do podtrzymania energji, ożywienia i radości.

Wyuczanie ruchów kontrolnych powinno odbywać się w sposób miły, bez cienia jakiejkolwiek pedanterji. Nauczycielka, która nie umie obudzić zainteresowania u ćwiczących, nie powinna posługiwać się ruchami kontrolnemi tak długo dopóki nie dojdzie do ich *zupełnego opanowania.* Innemi raczej środkami np. dobrze wypowiadanym rozkazem, pełnem ożywienia nauczaniem i dokładnym doborem odpowiednich ćwiczeń, musi ona wyrabiać u ćwiczących lekkość, szybkość i izolację mięśni.

Rozkazów w zwykłem znaczeniu tego słowa nie używa się, posługując się raczej krótkiemi przypomnieniami, poleceniami, które uczenice powinny wykonywać zaraz. Np. «*Lewa ręka między łopatki! Prawa z przodu na żołądek! Zwróć głowę w lewo i popatrz czy ramiona są prosto wbok*» itp. Gdy dzieci obznajomiły się już dokładnie z ruchami kontrolnemi, dodaje nauczycielka do właściwego rozkazu tylko: *skłon wtył z kontrolą lewą ręką!* co ma znaczyć, że lewą ręką naciska się na kręgosłup, prawą zprzodu.

I. Ruchy kontrolne, sprawdzające poprawną formę ćwiczeń szyi i tułowia oraz izolację mięśni tułowia

U wielu bardzo ludzi uległa zupełnemu zanikowi i tak już względnie bardzo nieznaczna ruchomość kręgosłupa, szczególniej w części piersiowej.

Wadliwa postawa, objawiająca się zwiększeniem wygięć fizjologicznych, szczególniej w części piersiowej i lędźwiowej, wpływa szkodliwie na ruchome połączenie międzykręgowe. Już nieraz bardzo wcześnie u dzieci, które wyrastają w niekorzystnych warunkach bez należytej fizycznej opieki, zauważyć można przedwczesne objawy «zestarzenia», t. j. kręgosłup zatraca w większej lub mniejszej mierze swą normalną ruchomość i sprężystość.

W normalnie rozwiniętym kręgosłupie powstaje przy każdym ruchu, który go dotyczy pośrednio lub bezpośrednio, nieznaczna, ściśle wymierzona praca mięśni między poszczególnemi połączeniami kręgów, przyczyniająca się we właściwy sobie sposób do utrzymania kręgosłupa w postawie pionowej podczas ruchu.

Nie da się także zaprzeczyć, że sprężystość kręgosłupa pozostaje w pewnym stosunku do zdrowia i piękna [1]). Konieczne jest więc, by z całą świadomością celu dążyć do wyćwiczenia ruchomości kręgosłupa w płaszczyznach: strzałkowej, czołowej i poziomej. Przy wykonywaniu skłonów wtył i wbok zależy przedewszystkiem na zwiększeniu ruchomości kręgosłupa w części piersiowej. Przy skłonach zaś wprzódponiż i przy skrętach należy kłaść nacisk na wyćwiczenie ruchomości zarówno w części piersiowej, jak i lędźwiowej [2]). Możność zlokalizowania pracy mięśnio-

---

[1]) Nauka nie uznała tego dotąd za pewnik, dalsze jednak badania zdołają zapewne to potwierdzić. Pp. aut.

[2]) Przy skrętach nie występuje obrót (rotacja) w kręgach lędźwiowych, skręt jest kombinacją ruchu w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej (Lindhard).

wej do określonego odcinka kręgosłupa jest nieraz znacznie upośledzona, z powodu osłabionej inerwacji.

Jednem więc z zadań wyżej wymienionych ruchów kontrolnych jest wyrobienie u ćwiczących jasnego pojęcia, do którego właściwie odcinka kręgosłupa ma się ruch ograniczać. Centralny punkt w obrębie drogi ruchu, nazwać można punktem *wierzchołkowym a uciskiem lub chwytem ręki należy go ustalić.* [1])

Dalszem zadaniem ruchów kontrolnych jest niedopuszczenie, by przy ćwiczeniach, przy których punkt wierzchołkowy ruchu znajduje się poza tułowiem, np. w niektórych stawach kończyn dolnych, powstawały niepotrzebne przyruchy. Chwyty rąk ułatwiają w takich razach opanowanie i niedopuszczają do ich powstawania. Jeżeli jednak ma się osiągnąć to dodatnie działanie ruchów kontrolnych, muszą one być wyćwiczone z jak największą dokładnością, w przeciwnym razie bowiem mogą działać raczej szkodliwie.

Najlepszym sposobem wyuczania ruchów kontrolnych jest staranne okazywanie przez nauczycielkę i ścisłe czuwanie nad ich wykonywaniem.

Rzecz naturalna, że uczenice, mające zesztywniałe i mało ruchome stawy barkowe, nie mogą wykonywać tych ruchów kontrolnych, jedynie bowiem chwyty, wykonane poprawnie, w połączeniu z dobrą postawą, mogą być pożyteczne. Najpierwszem więc zadaniem jest usunięcie zesztywnienia!

A. Kontrola, czy ruch został wykonany w należytym punkcie kręgosłupa. (Punkta wierzchołkowe w kręgosłupie, ryc. 4—5)

1. Obie lub jedna ręka oparte z jednej lub z obu stron karku

a) Palcem wskazującym, środkowym i czwartym naciska się kark w pewnem oddaleniu od kręgosłupa

[1]) Nazwa «wierzchołkowy» nie jest może zupełnie dobrze dobrana, ale na razie ponieważ uzyskała już pewne prawa, posługiwać się nią można. Pp. tłum.

(ucisk wykonuje się przeważnie palcem wskazującym i czwartym). Palce stanowić mają rodzaj łuku, otaczającego szyję. Ręce lekko ugięte, mały palec spoczywa swobodnie na szyi. Ucisk ręką powinien być zdecydowany, ale zarazem i lekki (ryc. 4). Ramiona skierowane wprzód-dół, łokcie wprzód-dół-bok (ryc. 5).

b) końcami palców (2 i 4) naciska się wyrostki 7 kręgu szyi, trzymając ręce lekko ugięte, stawy nadgarstkowe wyprostowane, ramiona zwrócone trochę wprzód-dół, jak pod literą a.

Wymienione ćwiczenia kontrolne ma na celu wyuczenie poprawnego wykonywania skłonu głowy wtył.

Siad (stanie) i skłon głowy wtył, na rozkaz lub rytmicznie.

2. Obie ręce na zewnętrznej stronie szyi (ryc. 6)

Środkowe i wskazujące palce, złączone razem, opiera się silnie mniej więcej w środku po zewnętrznej stronie szyi, naciskając ich końcami w ten sposób, że palec środkowy opiera się o wskazujący. Palce 4. i 5. lekko ugięte, by nie przeszkadzały wykonywaniu ruchów szyi. Ramiona zwrócone wprzód-dół, łokcie wprzód-dół-bok.

Siad (stanie) i skłony głowy z jednej strony na drugą. Silniejszy ucisk końcami palców wykonuje się na wyrostki kręgów tej strony, w którą w danym momencie wykonuje się skłon.

3. Jedna ręka między łopatkami, druga o dolną krawędź klatki piersiowej lub o żołądek (ryc. 7–9)

Grzbietową stronę lewej ręki, z silnie zaciśniętemi palcami, z kciukiem ugiętym i zwróconym ku górnej stronie drugiego członka wskazującego i środkowego palca, opiera się silnie mniej więcej w wysokości dolnego kąta łopatek (ryc. 7). Dzieciom łatwiej jest opierać lewą rękę z palcami wyprostowanemi i skierowanemi grzbietową stroną ku plecom prosto ku górze

(ryc. 8). Prawą rękę z palcami wyprostowanemi wspiera się lekko na żołądku lub na dolnej krawędzi klatki piersiowej (ryc. 9).

Celem dokładnego wyszukania wierzchołkowego punktu ruchu, wykonuje się zaciśniętą ręką kilka lekkich uderzeń między łopatkami.

Klęk, zwarcie lub stanie i skłon tułowia wtył (jak ruchy kontrolne gr. V C 1.).

Wymienione chwyty kontrolne przyczyniają się, o ile są wykonane poprawnie, do dokładnego wyuczenia skłonów wtył-powyż. Ćwiczącym należy przypomnieć, by przed przybraniem postawy kontrolnej przekonały się posuwaniem rąk po przedniej i tylnej stronie tułowia, czy kręgosłup jest normalnie ustawiony. W przeciwnym razie, może się zdarzyć, że zwiększa się zaklęśnięcie lędźwi, już przy przybieraniu postawy kontrolnej. (gr. V B).

Każdorazowo podczas wykonywania skłonu wtył, *przyciska* się silniej zaciśniętą rękę do kręgosłupa, drugą kontroluje, czy nie nastąpiło w czasie ruchu przesunięcie się żołądka.

Ucisk na kręgosłup ma dać ćwiczącym pojęcie, w którem miejscu mniej więcej znajdować się powinien wierzchołkowy punkt łuku.

4. Jedna ręka na kręgosłupie, druga wysoko na klatce piersiowej (ryc. 10—11)

Układ lewej ręki podobnie jak w ryc. 7, prawa z palcami wyprostowanemi oparta lekko bez uciskania na klatce piersiowej z przodu, w tej samej wysokości co lewa (ryc. 10), lub też prawa ręka ugięta w stawie nadgarstkowym z wyprostowanemi palcami, naciska silnie końcami palców w kierunku strzałkowym przedramie poziomo (ryc. 11).

a) *Rozkrok i wysokie kołowanie tułowia,* (ryc. 7 i 10).

b) *Stanie opadne i łagodny skłon wprzód.* Ruch powinien być wykonany przeważnie w części piersiowej kręgosłupa.

5. Jedna ręka płasko wpoprzek kręgosłupa, druga na dolnej krawędzi klatki piersiowej (ryc. 12)

Lewą rękę o palcach wyprostowanych i zwróconych lekko ku górze, kładzie się stroną grzbietową wpoprzek łopatek, przyczem i przedramię opiera się o plecy. Prawa ręka również z palcami wyprostowanemi jest oparta stroną wewnętrzną o dolną krawędź klatki piersiowej.

Skręty tułowia. Przy wykonywaniu skrętu w lewo, lewa ręka opiera się o plecy. Ćwiczący muszą jak najwcześniej przekonać się, że przy skrętach drogi ruchu są tylko nieznaczne. Uważać należy również, by łopatki były o ile możności unieruchomione.

6. Ręka (ręce) z boku (boków) klatki piersiowej (ryc. 13—15)

Lewą ręką zaciśniętą naciska się klatkę piersiową z boku poniżej pachy.

Ponieważ praktyka wykazała, że niejednokrotnie indywidualne właściwości nie dozwalają na poprawne ustawienie ręki, a tem samem dokładną kontrolę ruchu, podaję kilka różnych sposobów układu ręki.

1. Lewą rękę silnie się zaciska, przyczem kciuk na drugim członku palca wskazującego i środkowego jest ugięty i oparty grzbietową stroną ugiętych palców (pierwszemi członkami) naciska się klatkę piersiową zboku, poniżej pachy (grzbiet ręki zwrócony nieznacznie ku górze). Staw nadgarstkowy wyprostowany, łokieć prosto wbok (ryc. 13). Kontrolę wykonać można, naciskając ręką w kierunku prosto wprzód, (ryc. 14) lub prosto wdół.

2. Lewą rękę z palcami lekko podgiętemi opiera się dłonią o bok klatki piersiowej. Staw nadgarstkowy prawie pod kątem prostym, łokieć zwrócony wbok (ryc. 15).

Druga ręka opuszczona swobodnie. Przy skłonach kolejnych z jednej strony na drugą, wykonuje się

kontrolę oboma rękami. Ten rodzaj kontroli wymaga dłuższego czasu do wyćwiczenia.

a) *Zwarcie i skłony wbok.* Przy skłonie wbok naciska się silnie ręką bok klatki piersiowej, druga swobodnie posuwa się wzdłuż boku ciała.

b) *Rozkrok i skłon rzutem.*

c) *Rozkrok i kołowanie tułowia* (powyż).

B. Kontrola niepotrzebnych przyruchów

1. Jedna ręka poziomo na części lędźwiowej kręgosłupa, druga na dolnej krawędzi klatki piersiowej (ryc. 16—17)

Lewą rękę opiera się poziomo stroną grzbietową, z palcami wyprostowanemi na kręgach lędźwiowych kręgosłupa, prawą również z palcami wyprostowanemi, ale dłonią na dolnej krawędzi klatki piersiowej. Ręce bez wywierania ucisku kontrolują, czy nie powstaje lordoza. Przed i po ćwiczeniu z tego rodzaju kontrolą, sprawdza się posuwaniem rąk, czy kręgosłup jest normalnie ustawiony.

a) *Wspięcie i przysiad.* Ćwiczące kontrolują, czy nie powstała, łatwo przy tym ćwiczeniu występująca lordoza.

b) *Rozkrok i kolejne zgięcie kolana.*

c) *Unik, zgięcie kolana nogi postawnej.*

d) *Unik, waga.*

e) *Wznos nogi wbok.*

f) *Siad klęczny, (klęk) i opad wtył.*

2. Ręce jak pod lit. A 5 (ryc. 12)

a) *Przygotowanie do wypadu — wypad wprzódwskos* (wprzód). Ręka po stronie nogi wypadnej na piersiach, przeciwna na kręgosłupie.

b) *Rozkrok, niskie kołowanie tułowia.* Wykonywując kołowanie od strony lewej w prawo, opiera się lewą rękę na plecach, prawą na piersiach. Ręką opartą o plecy naciska się silniej, by dawała dobre podparcie.

3. Chwyt stawów biodrowych (ryc. 18)

Stawy biodrowe ujmuje się silnie rękami. Kciuk zwraca ku tyłowi, pozostałe zaś palce ku przodowi. Właściwy ucisk kontrolny wykonują ręce krawędzią palca wskazującego, łokcie zwrócone prosto wbok. Chwyt ma w pierwszej linji na celu skontrolowanie, czy przy niektórych postawach i ćwiczeniach tułowia nie nastąpiło zbyt silne przesunięcie w stawach biodrowych, i czy np. przy wypadzie wprzód, (wprzód-wskos) nie powstało pochylenie tułowia.

a) *Rozkrok i kolejne zgięcie kolana* (tułów pionowo). Przy ćwiczeniu tem, o ile nie zwraca się na to bacznej uwagi, występuje zwykle silne przesunięcie w stawach biodrowych.

b) *Postawa rozkroku i zgięcie kolana* (tułów pionowo).

c) *Wypad wprzód i wprzód-wskos.* Chwytem kontroluje się, by nie występowało pochylenie tułowia (silniejsze, jak tego wymaga charakter ćwiczenia).

d) *Rozkrok wspięty i skłon wbok w tę samą i w przeciwną stronę.*

e) *Rozkrok, zgięcie kolana i skłon w przeciwną stronę.* Przy rozkroku i zgięciu kolana w lewo, obie ręce ujmują równomiernie miednice. Przy skłonie zaś wbok, o ile jest wykonany np. w prawo, opiera się prawą rękę z boku klatki piersiowej (por. z ryc. 13—15).

f) *Rozkrok, skłon wbok i opad z podnoszeniem pięty nogi przeciwnej.*

4. Ramię i ręka wsparte o zewnętrzną stronę nogi

Przy wypadach i ćwiczeniach im pokrewnych, w kierunku wbok i wbok-wskos, występuje łatwo pochylenie (opad) tułowia. Ażeby temu zapobiec, przyciska się np. przy wypadzie w lewo, prawe ramię, przedramię i rękę silnie wzdłuż prawej nogi. Przy wykonywaniu wypadu ręka i ramię nie powinny się przesunąć ani wdół, ani do góry, ale pozostawać bez poruszenia,

silnie oparte. Gdy tylko ręka posunie się, można samemu spostrzec, że nastąpił opad tułowia, nie odpowiadający charakterowi ćwiczenia.

II. Ruchy dodatkowe

Ruchy dodatkowe są to ruchy wykonywane w stawach, które nie są czynne przy wykonywaniu *właściwego ćwiczenia*, tj. ćwiczenia na dany rozkaz. Ruchy dodatkowe wykonane kończynami górnemi lub dolnemi mają na celu niedopuszczenie do niepotrzebnego napięcia mięśni. Często bardzo np. przy ćwiczeniach nóg, występuje silne napięcie mięśni ramion i łopatek, przechodzące następnie i na mięśnie klatki piersiowej. Przy ćwiczeniach tułowia, przy których winny być czynne tylko mięśnie ruch ten wywołujące, powstaje także zazwyczaj szkodliwe napięcie mięśni klatki piersiowej i łopatek.

Ruchy dodatkowe ramion wykonywa się w równym nieprzerywanym rytmie, niezależnie od *właściwego ćwiczenia*, albo też w rytmie sobie właściwym. W każdym jednak razie *ćwiczenie właściwe* wykonywa się rytmicznie lub na rozkaz.

Ruchy dodatkowe kończyn dolnych stosuje się jako momenty przejściowe w jednym ze stawów, którego mięśnie nie współdziałają czynnie przy wykonywaniu *właściwego ćwiczenia*. Zadaniem ich jest więc przy niektórych ćwiczeniach nóg, umiejscowienie pracy mięśni tylko do stawów kończyn dolnych.

A. Ruchy dodatkowe ramion

1. Ruchy dodatkowe parami, chwyt rąk (ryc. 19—20)

Postawa wyjściowa: Ćwiczące zwrócone do siebie w odstępie małego kroku. Jedna z ćwiczących wznosi ręce wprzód, dłońmi wdół, druga je ujmuje i tak złączone ręce wznoszą wzwyż-wskos do wysokości głowy. Złączone ramiona podnosi się tak wysoko,

by łokcie pozostawały lekko ugięte i wzniesione nieznacznie ponad wysokość łopatek. Ruchy dodatkowe wykonywa się w ten sposób, że ramiona wznosi się i opuszcza w płaszczyźnie pionowej, zgodnie i rytmicznie z każdym poszczególnym momentem ćwiczenia. Ruch odbywa się przeważnie w stawie barkowym (barkowo-łopatkowym)[1]).

Te dodatkowe ruchy mają oprócz poprzednio wymienionego celu także i inny a mianowicie ułatwienie utrzymania równowagi i wywołanie działania pobudzającego, ożywiającego przez to właśnie, że się je wykonywa wspólnie.

a) *Wspięcie i pięty wdół posobnie:* (jak ryc. 20). Ramiona wznosi się i opuszcza w równym takcie z ćwiczeniem nóg.

b) *Wspięcie, zgięcie kolan do niskiego przysiadu* w 4. taktach (jak ryc. 20). Przy wspięciu wznosi się ramiona trochę ponad głowę, przy zginaniu kolan do niskiego przysiadu opuszcza się je wdół, by znów potem przy powrocie do postawy wznieść i opuścić. W ostatnim momencie ruchu zniża się ramiona do wysokości jak przy postawie wyjściowej (ryc. 19).

c) *Wznos kolana.* (ryc. 19). Ćwiczenie to wykonywa się równocześnie z dodatkowym ruchem ramion, kilka razy po sobie i to naprzód jedną a potem na osobne polecenie drugą nogą. Wykonywa się według rozkazu, lub rytmicznie.

d) *Wolny skok* w miejscu. (P. jak ryc. 19). Wolny skok wykonywa się w siedmiu bezwzględnie rytmicznych taktach, równocześnie z dodatkowemi ruchami ramion, które wznosi się i opuszcza w takt różnych momentów skoku. (O skoku w 7 taktach, w cz. II).

2. Wahadłowy ruch ramion

Przy ruchach wahadłowych, ręce lekko zaciśnięte a zwrócone wprzód stroną grzbietową, poruszają się ru-

[1]) Początkowo, właściwy ruch wykonywa tylko jedna z ćwiczących, podczas gdy druga, pomaga przy wykonywaniu ruchów dodatkowych. Pp. aut.

chem wahadłowym wprzód i wtył, mniejszemi lub większemi drogami, niezależnie od właściwego ćwiczenia. Równomierny ruch wahadłowy możliwy jest tylko wtedy, gdy ramiona są zupełnie swobodne. Najmniejsza nierówność ruchu wahadłowego wykazuje, że właściwe ćwiczenie nie jest dostatecznie izolowane i że ma się do czynienia z niepotrzebnem współdziałaniem mięśni tułowia i ramion.

Ruch wahadłowy rozpoczyna się na polecenie, przed wydaniem rozkazu na wykonywanie *właściwego ćwiczenia*, w czasie którego trwa nieprzerwanie, aż do ponownego polecenia zaprzestania.

a) *Wspięcie i przysiad.* Przy wykonywaniu przysiadu skierowuje się ramiona lekko wbok, nie zmieniając rytmu wahań. Wydając rozkaz do wykonania *właściwego ćwiczenia* należy zachować dość długą pauzę pomiędzy każdym taktem.

b) *Wznos kolana i wyprost wprzód.*

c) *Opady tułowia wprzód.* (Na rozkaz). Ruch wahadłowy silniejszy, niż przy poprzednich ćwiczeniach.

3. Przycinanie [1])

Ruch podobny do ruchu wahadłowego, wykonany w stawie barkowym nazywać można przycinaniem. Ruch ten powstaje przez wykonywanie małych a silnych odchyleń do góry i wdół w postawie ramion wbok, i odchyleń wbok i ku środkowi, w postawie ramion wzwyż. Drogi ruchu ramion są bardzo krótkie, palce wyprostowane bez uczucia napięcia, lub lekko ugięte, z kciukiem zwróconym ku pierwszemu członkowi palca wskazującego i trzeciego. Dodatkowy ten ruch wykonywa się rytmicznie niezależnie od właściwego ćwiczenia i podobnie jak ruch wahadłowy przed zaczęciem właściwego ćwiczenia.

a) *Ramiona wbok* (wzwyż), klęk i opad wtył. (Na rozkaz).

---

[1]) Vippning, wyraz szwedzki, na który trudno znaleźć odpowiednie polskie określenie. Pp. tłum.

b) *Ramiona wbok, opad tułowia wprzód, stopniowy wznos ramion wzwyż.* (Uważać, by rytm nie został zmylony w czasie wykonywania odchyleń ramionami).

c) *Ramiona wzwyż, skłon głowy.* (Na rozkaz).

4. Akordowanie

Do zaznaczania taktu akordami, cz. akordowania, przybiera się postawę ramion lekko ugiętych w stawach łokciowych, nadgarstkowych, z palcami zwróconemi wdół, swobodnie zgiętemi (ryc. 21). Przy akordowaniu wznosi i opuszcza się ramiona, przyczem ręce uderzają o jakąś podstawę (podłogę, ścianę lub jaki odcinek ciała) lekkiemi, sprężystemi uderzeniami, podobnie jak się uderza akordy na fortepjanie. Ruch ten powinien ograniczać się do stawów: barkowego, łokciowego i nadgarstkowego. Akordowanie ma na celu niedopuszczenie do napięcia mięśni barków i ramion, powstającemu łatwo przy wszystkich trudniejszych, bardziej natężających ćwiczeniach. Akordowanie trwać powinno w czasie wykonywania *właściwego ćwiczenia* w miarowym, nieprzerwanym ciągu.

Akordowanie wykonywa się z właściwemi ćwiczeniami (nóg, tułowia) lub też na osobne polecenie, przed zaczęciem *właściwego ćwiczenia i kontynuuje się je do odwołania.* Początkowo ruch akordowania wyćwicza się jako *ćwiczenie rytmiczne* w różnych postawach wyjściowych, siadu, leżenia i t. p. (porównać z rozdz. ćw. odprężających).

a) *Stojąc naprost, wspięcie, ugięcie kolan do niskiego przysiadu.* Ćwiczący stają w niedużym odstępie przed ścianą, ręce z lekko ugiętemi palcami opierają się o ścianę w wysokości czoła, stawy łokciowe zlekka ugięte zwrócone na zewnątrz. Ruch akordowania rozpoczyna się przed zaczęciem właściwego ćwiczenia.

b) *Siad skrzyżny, skłon głowy wtył* (ryc. 21). Ręce lekko ugięte, oparte końcami palców o podłogę

w niedużem oddaleniu od ciała. Ruch dodatkowy rozpoczyna się przed zaczęciem właściwego ćwiczenia.

c) *Leżenie przodem, ramiona wbok, wyćwiczanie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej* nieznacznemi skłonami wykonywanemi rytmicznie. (Bez ustalania nóg). W czasie każdego skłonu podnosi się nieznacznie ramiona (w stawach barkowych), powracając zaś do postawy wyjściowej, uderza się «akord» miękko, sprężyście (skurcz i wyprost w stawie nadgarstkowym).

d) *Ramiona wbok (wzwyż), leżenie przodem, rytmiczne uginanie nóg.* Akordowanie rozpoczyna się głośno przed zaczęciem uginania nóg, wykonywuje się je o ile możności jak najlżej. Ruch odbywa się równocześnie w stawach nadgarstkowych i barkowych, należy go wyćwiczać krótko.

e) *Zwarcie, chwyt karku, skłon tułowia wtył.* Akordowanie wykonywa się końcami palców wyprostowanych, uderzając szybko, sprężyście o kark a zachowując ściśle rytm. Ruch ogranicza się przeważnie do stawów nadgarstkowych i rozpoczyna się przed wydaniem rozkazu do właściwego ćwiczenia. Ten rodzaj kontroli ma na celu niedopuszczenie do napięcia stawów palcowych, występującego zwykle przy chwycie karku, szczególniej, gdy z tej postawy wykonywa się skłon wtył. Szkodliwe napięcie stawów w palcach przenosi się zwykle na stawy nadgarstkowe, łokciowe, barkowe.

f) *Skurcz ramion, klęk, opad wtył.* W chwili opadu zaczyna się wykonywać małe, sprężyste uderzenia końcami palców (palce ugięte) o barki. Ruch ogranicza się przeważnie do stawów łokciowych i nadgarstkowych.

5. Taktowanie

Przy taktowaniu podnosi się i opuszcza ramiona w równym takcie, przyczem stawy rąk i ramion biorą udział w ruchu. Palce lekko ugięte i całkiem swobodne, lub też złączone tak, by kciuk był skierowany ku palcom wskazującemu i środkowemu, podobnie jak przy

trzymaniu batuty. Ruch taktowania odbywa się głównie w stawach barkowych, których mięśnie pracować winny swobodnie, sprężyście i bezwzględnie rytmicznie. Taktowanie na równi z innemi ruchami dodatkowemi przyczynia się do osiągnięcia swobody i lekkości w czasie wykonywania *ćwiczeń właściwych*. Taktowanie ramionami z powodu znacznej ruchomości stawów barkowych i łatwości wyćwiczenia koordynacji nerwowej, wpływa dodatnio na rozwinięcie sprawności ruchów także i w innych, gorzej pod tym względem wyposażonych stawach. O ile przy ćwiczeniach nóg stawy biodrowe, kolanowe i skokowe współdziałają z równorzędnemi stawami barkowemi, łokciowemi i nadgarstkowemi, wykonywują daną pracę mięśni z większą lekkością i precyzją.

Taktowanie stosowane przy gimnastyce ma duże znaczenie dodatkowe dla wyrobienia poczucia rytmu.

Taktowanie wprowadzać należy o ile możności jak *najwcześniej*, z początku *samo dla siebie*, następnie w połączeniu *z właściwemi ćwiczeniami* [1]).

Wyćwiczanie taktowania w połączeniu z ćwiczeniami właściwemi pouczy najlepiej prowadzącą, kiedy i z jakiemi ćwiczeniami najkorzystniej należy je łączyć.

a) Taktowanie w kierunku pionowym (ryc. 22—23)

Ramiona wdół, ręce grzbietem zwrócone wprzód, lekko zaciśnięte, kciuk wsparty na pierwszym członku środkowego i wskazującego palca (ryc. 22). Przy taktowaniu podnosi się ręce w pion, mniej więcej ponad wysokość czoła, przyczem zwraca się dłonie wdół, uginając silnie stawy nadgarstkowe (ryc. 23).

Taktowanie wykonywa się obiema rękami lub też kolejno (jedną rękę wznosząc, opuszcza się drugą równocześnie). W pierwszym razie wykonuje się taktowa-

[1]) Praktyka wykazała, że łatwe sposoby taktowania można stosować z korzyścią już dla dzieci w wieku szkolnym lat 11—12. Pp. aut.

nie w jednym takcie, zgodnie z *właściwym ćwiczeniem* lub niezależnie od tego ćwiczenia, w drugim razie zawsze tylko w jednym takcie bez względu na *właściwe ćwiczenie.*

Kolejne taktowanie można początkowo wykonywać parami z trzymaniem się za ręce i gdy jedna z ćwiczących wykonywa właściwe ćwiczenie, druga podnosi i opuszcza jej ręce. Chwyt rąk jak w pierwszym momencie ćwiczeń dodatkowych gr. A) z tą jednak różnicą, że ramion nie podnosi się wbok, lecz trzyma oddalone od siebie na szerokość barków jak ryc. 24.

1) *Wspięcie i przysiad.* (ryc. 24). Taktuje się niezależnie od *właściwego ćwiczenia,* wykonywanego na rozkaz lub rytmicznie.

2) *Mały wykrok wspięty, rytmiczny wznos kolana.*

3) *Kolejny wznos i opuszczanie stopy.* Taktowanie na przemian, jak ryc. 24.

b) Taktowanie łukiem w kierunku strzałkowym (ryc. 25—26)

W postawie wyjściowej trzyma się ramiona lekko skurczone, ręce zbliżone do barków, mniej więcej w wysokości łopatek, palce zwrócone ku przodowi, łokcie trochę na zewnątrz (ryc. 25). Taktując, podnosi się ręce i przenosi łukiem górą wprzód do poziomu rąk postawy wyjściowej (ryc. 26). W ruchu współdziałają stawy barkowy, łokciowy i nadgarstkowy.

1) *Zmiana między małym wykrokiem wspiętym a wspiętem dostawaniem do pięty nogi postawnej, wznosem kolana jako momentem przejściowym.* Ćwiczenie wykonywa się rytmicznie, najpierw jedną, potem drugą nogą.

2) *Zmiana między małym wykrokiem wspiętym, a napiętowem dostawianiem do nogi postawnej z wznosem kolana, jako momentem przejściowym.* Ćwiczenie to wykonywa się podobnie jak poprzednie z tą tylko różnicą, że ręce przy postawie wyjściowej naśladują położenie stawu skokowego przy wznosie pięty.

3) *Zmiana między wykrokiem napalcowym a na-*

piętowym wprzód, i wznosem kolana jako momentem przejściowym. Ćwiczenie to wykonuje się podobnie jak dwa poprzednie.

c) Taktowanie łukiem w kierunku pionowym i poprzecznym (ryc. 27—28)

Ręce wzniesione wprzód-wzwyż około 40 cm. od siebie, trochę nad głową, w mniejszem rozchyleniu jak szerokość barków. Łokcie lekko ugięte, skierowane na zewnątrz (ryc. 27). Taktując przenosi się ręce łukiem wdół-wbok-wgórę, do punktu mniej więcej 40 cm. od ciała wbok i trochę powyżej czoła (ryc. 28).

1) *Noga wprzód, wymach wdół-wbok.* Ruch dodatkowy dostosowuje się do *ćwiczenia właściwego,* wykonywanego rytmicznie lub na rozkaz.

2) *Zmiana między małym wykrokiem a zakrokiem wspiętym* (jak wyżej).

3) *Pochód wprzód zwykłym marszem w powolnym tempie.* Ażeby uniknąć jednostronności, rozpoczyna się z pierwszym momentem taktowania krok naprzemian, raz lewą raz prawą nogą (ryc. 27).

4) *Pochód wprzód z poskokiem i wznosem kolana* (por. z 3 m.).

5) *Wznos kolana z taktowaniem obiema rękami* (4 takty). Zaczyna się z postawy ramion jak ryc. 27—28. W pierwszym takcie wznosi się kolano, taktując łukiem wprzód, w drugim i trzecim takcie przetrzymuje się nogę wzniesioną jak w pierwszym momencie, podczas gdy ramiona wykonują dwa pośrednie ruchy taktowania, w czwartym takcie opuszcza się nogę wdół, taktując łukiem wbok (por. z ryc. 28); tak samo powtarza się nogą prawą rytm spokojny.

d) Taktowanie w kierunku pionowo-strzałkowym

Ten rodzaj taktowania stosuje się przy różnych rodzajach chodów z postępem wprzód. Ruch taktowania ma odzwierciedlać zarówno ruch nogi jak i posuwanie się w danym kierunku.

Marsz wprzód pośrednim krokiem napiętowym i wspiętym. W momencie kroku napiętowego wznosi się ręce około 30 cm. przed siebie do wysokości miednic. Ręce zwraca się ku górze, palce wyprostowuje, by ruch stawów nadgarstkowych odpowiadał w zupełności takiemu samemu ruchowi stawów skokowych przy kroku napiętowym. Przy pośrednim kroku wspiętym, który wykonywuje się z lekkim wznosem kolana, wznosi się ręce szybko do góry, (podobnie jak ruch nogi) by następnie opuścić je zaraz do wysokości miednic. Ręce opuszcza się wdół z palcami złączonemi, skierowanemi wdół, co odpowiada ruchowi nogi przy kroku wspiętym. Przy posuwaniu się wprzód, przy którem wznos kolana jest momentem przejściowym, wznosi się także ręce do góry, by je bezpośrednio opuścić łukiem wdół, przyczem stawy łokciowe i nadgarstkowe wyprostowuje się zupełnie. W tym to momencie ręce znajdować się powinny blisko ciała z wyprostowanemi palcami, zwróconemi wdół.

e) Taktowanie łącznie z taktowaniem dodatkowem

Taktowanie w różnych płaszczyznach wykonywać można z tak zw. taktowaniem dodatkowem, które nie jest niczem innem, jak tylko nieznacznym ruchem w stawach barkowych, poczem przenosi się ręce szybko w kierunku właściwego taktowania, by bezpośrednio potem powrócić do postawy wyjściowej.

Taktowanie łukiem w kierunku pionowym i poprzecznym między dwoma punktami płaszczyzny poziomej (por. z taktowaniem ryc. 27—28).

Bezpośrednio przed taktowaniem zgóry wdół, wykonuje się szybki ruch dodatkowego taktowania w stawach barkowych, przyczem opuszcza się nieznacznie ramiona, podnosząc je natychmiast do wysokości, jaką miały w postawie wyjściowej i dopełnia potem właściwego taktowania łukiem wdół. W taki sam sposób wykonuje się taktowanie w kierunku poziomym z ramionami zwróconemi wbok.

B. Dodatkowe ruchy nóg

Różne rodzaje marszów, chodów, chód zwykły i bieg wykonywa się zwykle z nadmiernem napięciem mięśni nóg, czego następstwem jest trudność dokładnej izolacji pracy mięśniowej. Sztywne, ciężkie, niezręczne ruchy nóg wpływają ujemnie na układ całego ciała, wywołując brzydkie przyruchy tułowia, zwiększając ogólną niezręczność.

Ażeby przeciwdziałać napięciu mięśni nóg i ażeby odwrócić uwagę ćwiczących od trudności, nastręczających się przy niektórych rodzajach chodów, wykonywa się przy tych ćwiczeniach nóg np. wznos kolana jako moment przejściowy. Wznos kolana, początkowo dość widoczny, wykonuje się szybko i lekko, następnie mniej widocznie, gdy ćwiczące umieją już dokładnie lokalizować pracę mięśni.

a) *Zmiana między małym wykrokiem wspiętym* (wykrok) *wprzód, a wprzód-wskos i wbok.* Ćwiczenie wykonuje się rytmicznie.

b) *Zmiana między małym wykrokiem wspiętym a unikiem.*

III. Kontrola kierunku i rozciągłości dróg ruchu

Trudność wykonania niektórych ćwiczeń nóg, ramion i tułowia w formie zupełnie poprawnej pochodzi najczęściej z niemożności oceny zmysłem mięśniowym kierunku i płaszczyzny, w której ćwiczenie powinno być wykonane. Występuje to szczególniej przy kroczeniach, wznosach kolana, wypadach, wznosach, rzutach i kołowaniu ramion, skłonach wbok, kołowania tułowia. Celem ćwiczeń, kontrolujących kierunek jest ułatwienie wyćwiczenia *zmysłu mięśniowego.* Osiągnąć to można przy pomocy *zmysłu wzrokowego* i wyobraźni.

W pierwszym wypadku kontroluje się wzrokiem nietylko dokładność drogi ruchu, ale i jego rozciągłość, np. przy niektórych skłonach i skrętach. W drugim wy-

padku ćwiczący wyobrażają sobie, że końcami palców, szczytem głowy, palcami nóg zarysowują drogi ruchu.

Największe znaczenie ruchów kontrolnych kierunku polega na ich działaniu psychicznem, pobudzają one bowiem ćwiczących do wykonywania ćwiczeń właściwych w jak najdokładniejszej formie, z doprowadzeniem dróg ruchu do jak najdalszych granic.

A. Kontrola wzrokiem

1. Ćwiczenie nóg

Przy ćwiczeniach nóg idzie głównie o to, by ćwiczącym w sposób możliwie najłatwiejszy dać dokładne pojęcie właściwego kierunku kroczenia, wypadów, wznosu nóg, a zarazem obudzić zainteresowanie do zwracania uwagi na niepotrzebne przyruchy tułowia. W każdym z tych przykładów współdziałanie pracy ramion ma duże znaczenie, gdyż jak to poprzednio zaznaczono, poczucie mięśniowe ramion jest zawsze lepiej wyrobione, niż nóg. Różnica wyrobienia mięśniowego występuje silnie szczególniej wtedy, gdy idzie o ocenę właściwego kierunku. Zanim więc przystąpi się do wykonywania ćwiczenia nóg wznosi się ramię (ramiona) w oznaczonym kierunku, śledząc bacznie drogę ruchu ramienia i ustalając w myśli dany punkt na ścianie (podłodze). W tak sprecyzowanym kierunku stawia się (wznosi) stopę (nogę). Celem powolnego wydoskonalenia poczucia mięśniowego i utrwalenia w pamięci kierunku, wykonuje się początkowo rytmicznie ćwiczenia nóg wprzód, wskos, wtył, najpierw jedną potem drugą nogą, przyczem nauczycielka, zatrzymując ćwiczących w danej postawie, kontroluje dokładność kierunku.

a) Kierunek wprzód[1]).

Kierunek wprzód oznaczyć można: ustalając wzrokiem skierowanym wprzód lub wzniesieniem ramion wprzód (dłonie zwrócone wdół) dany punkt

[1]) Przy wyliczaniu kierunków nie wchodziła w rachubę kolejność co do trudności w wykonaniu. Pp. aut.

na ścianie. Przy wznosie ramion wzrok idąc za kierunkową linją ramion, ustala punkt na ścianie. Przy ćwiczeniach nóg ćwiczący mają zwykle skłonność do wykonywania przyruchów tułowia (skłonów i skrętów). Wznosy ramion, które w czasie wykonywania ćwiczeń nóg powinny pozostawać nieporuszone, ułatwiają kontrolę tych właśnie przyruchów. Jeżeli np. punkt utrwalony pamięcią na ścianie ulegnie przesunięciu w jakimkolwiek kierunku, widać, że powstać musiał mimowoli skłon lub skręt tułowia, czyli że ćwiczenie nóg nie było dokładnie izolowane, nie ograniczało się jedynie do stawów nóg. Ćwiczenia kontrolne, z kontrolą ruchu wzniesionem ramieniem nie są odpowiednie dla dzieci [1]).

1) *Mały wykrok napalcowy wprzód* [2]).

2) *Mały wykrok wprzód.* Wyćwiczanie wykroku wprzód wykonuje się z kontrolą wzrokową lub jeszcze lepiej z szybkim wznosem kolana, jako momentem przejściowym i energicznem sprężystem dostawieniem nogi z przytupnięciem.

3) *Postawa kroczna wprzód* [3]).

4) *Wznos nogi wprzód.*

5) *Wypad wprzód.*

6) *Kroczenie wprzód.*

7) *Marsze i biegi.*

Przykłady od 1—5 wykonywać można z kontrolą ramionami, 6—7 bez tej kontroli.

b) K i e r u n e k w p r z ó d - w s k o s.

(Północno wschodni i północno zachodni). Nie-

[1]) Przy kroczeniach, wznosach nóg wprzód, palce nóg powinny być zwrócone tylko nieznacznie na zewnątrz (prawie, że wprzód prosto) jak przy chodzie. Pp. aut.

[2]) Początkowo zapomocą kontroli wzrokowej wyćwicza się wykrok wspięty i wykrok zwykły (przykład 3.) najlepiej z wznosem kolana jako momentem przejściowym, podobnie jak przykład 2., z tą tylko różnicą, że stawia się nogę bez przytupnięcia. Pp. aut.

[3]) Autorka rozróżnia: tåstödjande cz. mały wykrok napalcowy o pięcie nogi krocznej wzniesionej tuż przy palcach nogi postawnej — fotstäende t. j. obie stopy oparte o ziemię, odległość jednej od drugiej $1^1/_2$ stopy i gångställning t. j. wykrok na 2 długości stopy. Pp. tłum.

raz długiego czasu potrzeba zanim ćwiczący, kierując się poczuciem mięśniowem, zdołają wykonywać dokładne ćwiczenia nóg w kierunku wprzód-wskos i to szczególniej wtedy, gdy poprzednio przy postawie zasadnej przybierali kąt prosty. Pamiętać należy, że nie zwiększa się kąta ustawienia stóp do 90°, gdyż myli to tylko poczucie mięśniowe. (Obecnie przy postawie zasadnej stosuje się tylko mały kąt 45°).

Dla ułatwienia wyćwiczania kierunku wprzód-wskos najlepiej posługiwać się wzniesionemi ramionami, jakby kompasem. Pojęcie północno-zachodniego kierunku stanie się dla dzieci bardzo łatwe, gdy wzniosą lewe ramię wbok a prawem wprzód ustalą punkt na ścianie i następnie, posuwając lewe ramię w płaszczyźnie poziomej prawie do połowy drogi między punktem wyjściowym wbok a stałym punktem wprzód, zaznaczą wzrokiem drugi punkt. W tak ustalonym i przez nauczycielkę dokładnie skorygowanym kierunku stawia się nogę kilka razy, by nabrać zupełnej pewności. Po osiągnięciu niejakiej wprawy wykonywa się ruch ramion i nóg równocześnie, kontrolując wzrokiem poprawność wykonania. Gdy jest się już zupełnie pewnym dokładnego wykonania co do kierunku, zaprzestaje się kontroli ramionami, ograniczając się jedynie do kontroli wzrokiem.

1) *Mały wykrok napalcowy wprzód-wskos.*

2) *Wykrok wprzód-wskos* (nogę stawia się całą stopą w odległości 1½ stopy w kierunku wprzód-wskos [1]).

3) *Wykrok wprzód-wskos.*

4) *Wypad wprzód-wskos.* Po wykonaniu wypadu opuszcza się natychmiast ramiona bokiem.

c) Kierunek wbok.

1) *Krok napalcowy wbok* (nogę stawia się o 1½ długości wbok, opierając ją końcami palców). Przed

---

[1]) Przy wyuczaniu kierunku, wykonywa się ćwiczenia nóg w wymienionych przykładach od 1—3 bez wznosu kolan. Pp. aut.

wykonaniem kroku wbok, stojąc w postawie zasadnej, wznosi się ramię prosto wbok, głowę zwraca w lewo i, śledząc wzrokiem linję kierunkową ramienia, ustala punkt na ścianie (nauczycielka powinna skontrolować kierunek ramienia i postawę, czy nie nastąpił niepotrzebny skręt tułowia).

2) *Wspięcie i kroczenie jednym, dwoma, trzema krokami wbok.* Wykonywa się jak ćwiczenie poprzednie lub też w postawie zasadnej zwraca głowę i wzrokiem ustala punkt na ścianie, poczem wznosi się i opuszcza ramiona w takt posuwania się wbok.

3) *Wspięcie rozkrok i zgięcie kolana* [1]).

Przy tem ćwiczeniu kontroluje się zarówno dokładność kierunku jak i niepotrzebne przyruchy. Zanim przystąpi się do wykonania ćwiczenia np. w lewo, wznosi się przeciwne ramię wbok i zwracając głowę w stronę wzniesionego ramienia, ustala się na ścianie punkt *a*. Przybierając postawę wspięcia, rozkroku i zgięcia kolana, wytrzymuje się ramię nieruchomo w stawach barkowych. Ponieważ jedno kolano jest przy tej postawie ugięte, pozioma linja ramienia opada: wzrok śledząc linję kierunkową ramienia, ustala punkt drugi *b* poniżej punktu *a* w linji pionowej. O ile więc ruch nogi nie jest całkiem dokładny albo też w czasie przybierania postawy wykonany został jaki niepotrzebny przyruch np. skręt tułowia, ćwiczące spostrzec mogą same błąd, gdyż ramię zboczy od linji pionowej między punktami *a* i *b*, przesuwając się wprzód lub tył. Wykonywując wspięcie, rozkrok i zgięcie kolana w lewo można zastosować chwyt biodra, który w znacznej mierze ułatwi skontrolowanie, czy przypadkowo nie nastąpiło w stawach biodrowych zbyt duże, mimowolne przesunięcie (por. z tem, co poprzednio wspomniano o chwycie bioder). Ćwiczenia kontrolne z wznosem ramienia stosować można dla dobrze już wyćwiczonych, które rzecz rozumieją i starają się dojść do jak najdokładniejszej formy przy wykonywaniu ćwiczeń.

4) *Wznos nogi wbok.* Po wykonaniu wznosu ra-

[1]) Przy tej postawie tułów pozostaje w położeniu pionowem, pięta nogi krocznej lekko podniesiona. Pp. aut.

mienia i skrętu głowy wznosi się nogę wbok; wzniesione ramię stanowi dobrą kontrolę, czy nie powstały przyruchy tułowia.

d) Kierunek wtył-wskos.

Zakrok wtył wskos. Ćwiczące stawiają na rozkaz nogę wtył-wskos, pochylając tułów lekko wprzód, by móc wzrokiem obserwować kierunek ruchu stawianej nogi. Po osiągnięciu zupełnej pewności co do kierunku nogi, wykonywa się ćwiczenie w zwykłej postawie wyjściowej. Po każdorazowem postawieniu nogi ćwiczące kontrolować winny ruch, dopóki nie dojdą do zupełnej wprawy i dokładności.

e) Kierunek wtył.

Kierunku tego wyucza się łatwiej, gdyż zakroki odpowiadają takim samym postawom krocznym wprzód i wprzód-wskos, wykonywanym z wznosem kolana, jako momentem przejściowym. Wzrokiem skierowanym wprzód ustala się dany punkt na ścianie. Ażeby skontrolować ewentualne przyruchy tułowia, wznosi się ramiona wprzód (por. str. 227). Ćwiczenie nóg wykonywuje się z początku rytmicznie naprzemian wprzód i wtył. W danym momencie wstrzymuje się ruch i poprawia błędy. Przy wszystkich tych postawach kocznych palce nóg zwraca się prawie całkiem wprzód.

1) *Zmiana między małym krokiem napalcowym wprzód i wtył z wznosem kolana jako momentem przejściowym.* Wykonywuje się w postawie zasadnej, następnie z ramionami wprzód.

2) *Zmiana kroku wprzód i wtył z przytupnięciem lub bez niego i z wznosem kolana.* (Jak poprzedni przykład).

3) *Zmiana między wznosem kolana wprzód a unikiem.*

4) *Zmiana między wznosem nogi wprzód i wtył,* z ruchem ramion lub bez niego.

2. Ćwiczenia ramion

Ćwiczącym trudno niejednokrotnie ocenić tylko wyczuciem zmysłowem, czy kierunek ramion przy

skłonach, wznosach i rzutach ramion jest należycie zachowany. Występuje to najwidoczniej przy wszystkich ćwiczeniach ramion wykonywanych z trudnych postaw wyjściowych, np. opadu wprzód, skłonu łukiem, skrętu, leżenia przodem, podporu bokiem i t. p. Przy wyćwiczaniu tych postaw przypomina się ćwiczącym, by starali się wzrokiem ustalić punkt na ścianie, (suficie, podłodze), do którego ręka (łokieć) przy dokładnie przybranej postawie powinna dochodzić. Postawę wyjściową należy dokładnie skontrolować a potem, gdy ćwiczenie wykonywuje się bez stałej kontroli wzrokiem, przypominać od czasu do czasu uczenicom, by wzrokiem sprawdzały kierunek ruchu. «Popatrz w lewo», (w górę) czy ramię jest dobrze skierowane? i t. p. W taki sposób można powoli kształcić u ćwiczących poczucie mięśniowe.

a) *Chwyt bioder.* Ćwiczące kontrolują wzrokiem czy ramiona są dokładne skierowane wbok (prawie prosto wbok).

b) *Skurcz ramion.* Łokcie trzyma się w zupełnie naturalny sposób, trochę od ciała oddalone (nigdy zbyt silnie podane wtył, lub przyciśnięte do ciała).

c) *Wznos i rzut ramion wbok, wprzód, wzwyż.* Początkowo ustala się punkt na ścianie (suficie) po dokładnem przybraniu postawy wyjściowej i do tego punktu kieruje się stale ruch.

d) *Skurcz, opad i rzuty wbok.*

e) *Wypad wbok z wznosem ramienia wbok.*

3. Ćwiczenia tułowia

Przy ćwiczeniach tułowia, jak skłony wtył, wbok, skręty należy przy wyuczaniu dążyć nietylko do budzenia u dzieci zainteresowania, czy dokładnie co do formy ćwiczenie wykonano, lecz także do pobudzenia woli, by dzieci wykonywały jak najdłuższe drogi ruchu w możliwie jak największą energją. Przy większości wymienionych ćwiczeń kontroluje się wzrokiem zarówno dokładność i poprawność formy ruchu, (by nie występowały niepotrzebnie przyruchy) jak i rozciągłość drogi

ruchu. Dochodzi się do tego zapomocą rąk, (ręki) które służą jakby wskazówki.

a) *Siad klęczny, skręt tułowia.* Przy wykonywaniu skrętu w lewo wznosi się lewe ramię wbok, zwraca głowę również w lewo, aby wzrok idąc za linją kierunkową ramienia ustalił punkt na ścianie. Przy skręcie doprowadza się drogę ruchu do jak najdalszych granic. Zainteresowanie dzieci wzrasta, gdy zdołają przenieść ramiona jak najdalej wtył, bez równoczesnego ich obniżenia. Droga ruchu wydaje się wtedy dzieciom znacznie dłuższa. Wzrokiem mierzy się nietylko długość drogi ruchu, ale równocześnie kontroluje się także kierunek ramienia, czy w czasie skrętu zachowało swoje pierwotne poziome położenie. Wzrokiem śledzi się pozornie naszkicowaną poziomą linję na ścianie bacząc, by oddalenie od podłogi pozostawało zawsze jednakowe.

b) *Rozkrok, opad i skręt tułowia* (jak poprzedni przykład).

c) *Rozkrok, zgięcie kolana i skręt tułowia w stronę nogi ugiętej.* Głowę zwraca się o 45° w kierunku nogi ugiętej, ustalając wzrokiem odpowiedni punkt na ścianie. Przy wykonywaniu skrętu wzrok dąży za oznaczonym punktem, podczas gdy głowa pozostaje nieporuszona.

d) *Zwarcie i skłon tułowia wbok* (ryc. 29—30). Przy skłonie w lewo wbok, opiera się w postawie wyjściowej lewą rękę silnie zaciśniętą o bok klatki piersiowej (por. z A 6 str. 211) prawe ramię wznosi się wbok a głowę zwraca w prawo, podczas gdy wzrok idąc za linją kierunkową ramienia ustala punkt na ścianie (ryc. 29). W czasie wykonywania skłonu ramię powinno pozostawać w niezmienionem położeniu (ryc. 30). Wzrok ma tu za zadanie mierzenie rozległości drogi ruchu i kontrolowanie, czy ruch przechodzi po linji myślnej, znajdującej się między dwoma punktami pionowemi, leżącemi jeden nad drugim. Kontrolując w ten sposób zauważyć można z łatwością najmniejsze nawet odchylenie, gdyż ustalone w myśli punkty *a* i *b* nie znajdują się pionowo jeden nad drugim. Przy głębszych

skłonach poniż, punkt drugi przesuwa się ku górze (por. z przykładem f.).

e) *Ramiona wbok, skłon tułowia wbok.* Przy wykonywaniu skłonu w lewo kontroluje się wzrokiem linję kierunkową prawego ramienia.

f) *Wspięcie, rozkrok, zgięcie kolana i skłon tułowia w stronę ugiętego kolana* (lub przeciwną). W czasie zgięcia np. lewego kolana wznosi się prawe ramię wbok, zwraca się głowę również w prawo a wzrokiem, idąc za linją kierunkową ramienia, kontroluje się rozciągłość i dokładność drogi ruchu. Wykonywując skłon w stronę ugiętego kolana, bierze się za punkt kontrolny punkt *a* na ścianie i *b* powyżej na suficie. Przy wykonywaniu skłonu w stronę przeciwną (prawo), punkt *a* pomyślany jest na ścianie, punkt *b* na podłodze. Przy takim sposobie nauczania zarówno nauczycielka jak i uczenice zauważą każde najmniejsze nawet błędne wykonanie skłonu. Ten rodzaj kontroli stosuje się jedynie dla starszych i lepiej wyćwiczonych.

g) *Ramię wzwyż, zwarcie i skłon wbok.* Ćwiczące kontrolują wzrokiem rękę wzniesioną wzwyż, (palce ręki wzniesionej znaczą w myśli linję między dwoma punktami na suficie). Należy przytem zachęcać ćwiczące, by powoli dążyły do zwiększenia drogi ruchu, nie zmieniając postawy nóg.

B. Kontrola myślą i wzrokiem

1. Ćwiczenie nóg

a) *Wznos nogi, przenos łukiem wdół i wbok.* Ćwiczące wyobrażać sobie powinny, że zarysowują nogą w powietrzu łuk 90°. Wyobraźnia dopomaga w tym wypadku do wykonania ruchu swobodnie i naturalnie, ułatwiając zarazem utrzymanie stawu kolanowego i skokowego bez jakiegokolwiek napięcia [1]).

b) *Chód w szyku czołowym.* Ćwiczące powinny sobie wyobrażać, że czołem rysują szeroką linję przed

---

[1]) Porównać z ustępem o odwracaniu uwagi od własnego «ja». Pp. aut.

sobą. (Wznoszenie i opuszczanie ciała, występujące przy chodzie, nie wchodzi tu w rachubę). Wzrok powinien być skierowany w oznaczony punkt. Ten rodzaj kontroli, umożliwia energiczniejszy i bardziej celowy chód po danej linji chodu.

c) *Chód i bieg.* Ćwiczące przenieść powinny myślą całą pracę mięśni na stawy biodrowe, «punkty wyjściowe» w stawach biodrowych. Kontrola myślna ułatwia instynktownie odprężenie stawów nóg. Początkowo można opierać ręce, lekko naciskając nogi poniżej bioder.

2. Ćwiczenia ramion

a) *Ramiona wbok, siad skrzyżny, kołowanie ramion.* (Małe ruchy kołowania ze stopniowem przenoszeniem ramion wzwyż). Palce lekko ugięte, kciuk zwrócony w stronę wskazującego i średniego palca, jak przy trzymaniu ołówka (chwyt lekki). Kołowanie ma naśladować rysowanie małych kółek w powietrzu. Początkowo kontroluje się wzrokiem (zwracając głowę w daną stronę), czy koła są jednakowo zarysowane, następnie kontroluje się tylko myślą (podobnie jak w ćwiczeniach nóg).

b) *Krążenie ramion.* Ćwiczące wyobrażają sobie, że rysują w powietrzu duże, równe koła. (Początkowo kontrola wzrokiem).

c) *Skurcz i rzuty ramion wbok.* (Ćwiczące wyobrażać mają sobie, że końcami palców rysują ostrą linję w płaszczyźnie poziomej).

3. Ćwiczenia tułowia i szyi

O ile możności jak najwcześniej przyzwyczajać należy uczenice, by równocześnie myślą a także wzrokiem kontrolowały dokładność i rozległość dróg ruchu przy skłonach głowy, tułowia, skłonach wbok i skrętach; mogą np. przedstawiać sobie wtedy, że czołem (barkami) znaczą drogi ruchu. Przy takich rodzajach kontroli myślnej mogą być stosowane równocze-

śnie i inne ćwiczenia kontrolne, o których poprzednio była mowa.

a) *Skłon tułowia wtył.* Ćwiczące powinny sobie wyobrazić, że głową lub czołem zarysowują szeroką, równą linję począwszy od punktu a na ścianie do punktu końcowego b na suficie. Przy skłonach wtył głowę trzyma się prawie nieruchomo.

b) *Ramiona wzwyż, skłon tułowia wtył.* Kontrola wzrokiem; jakby rysowanie w myśli końcami palców linji na suficie.

c) *Ramiona wbok, zwarcie i skręt tułowia.* Ćwiczące wyobrażają sobie, że końcami palców rysują linję w płaszczyźnie poziomej.

d) *Skurcz ramion (skurcz, wspięcie) skłon tułowia wbok.* Wzrok zwrócony wprzód ustala linję i mierzy rozciągłość drogi ruchu, kontrolując zarazem poprawne jego wykonanie.

e) *Skurcz ramion, rozkrok, kołowanie tułowia:* jak gdyby głową rysowało się umiarowe koła w powietrzu.

f) *Skłon głowy wtył i wbok* (podobnie jak przykłady a i d).

g) *Krążenie głowy.*

IV. Czynniki ożywiające

Obdarzony bystrym zmysłem obserwacyjnym może łatwo spostrzec, jak u różnych osobników występują duże różnice w sposobie poruszania się i wykonywania choćby najmniejszej nawet pracy mięśniowej. Jedni poruszają się lekko, z wdziękiem, inni znów niezręcznie i ciężko. Osoby z żywym temperamentem mają zupełnie inny sposób poruszania się, jak leniwe i ociężałe. W sali gimnastycznej różnice te występują jeszcze silniej. W czasie ćwiczeń wykonywanych na rozkaz, równocześnie przez kilkadziesiąt jednostek, występują bardzo silnie te indywidualne różnice temperamentu i to nietylko przy szybkiej przemianie rozkazu w pracę mięśniową, lecz także w precyzji wykonywania tejże pracy i w sumie energji w nią włożonej. Indywi-

dualne te skłonności występują już bardzo wcześnie w latach dziecięcych a nauczycielka gimnastyki ma dużo sposobności poznania wielkiej liczby dzieci leniwych i ociężałych, które są prawdziwem utrapieniem w czasie lekcyj.

Badania wykazały, że dzieci upośledzone lub zaniedbane pod względem psychicznym potrzebują staranniejszej opieki fizycznej i energiczniejszego wyrabiania sił nerwowych i mięśniowych, o czem musi stale pamiętać nauczycielka gimnastyki. Często jednak i normalnie rozwinięte dziecko przychodzi na lekcję gimnastyki zmęczone i zniechęcone. Przyczyny tego i środki zapobiegawcze omówione były poprzednio. Dobre, ożywiające pod względem psychicznym i fizycznym nauczanie wraz z odpowiednim doborem ćwiczeń jest jednym z najskuteczniejszych środków zapobiegawczych.

Ruchy kontrolne zamieszczone w tej grupie mają przedewszystkiem znaczenie psychiczne, powinny działać ożywiająco, przyczyniać się do skupienia uwagi, wzmagać ochotę ćwiczących do wykonywania pracy mięśniowej z energją i ożywieniem. Oprócz tego znaczna część ruchów w tej grupie ma na celu rozwinięcie poczucia rytmu.

Bezpośredniemi środkami do osiągnięcia tych rezultatów przez ćwiczenia kontrolne są: umiejętne posługiwanie się głosem, przytupywanie, klaskanie.

A. Głos

W różnych momentach, w czasie wykonywania ćwiczeń pozwala się dzieciom liczyć lub głośno wypowiadać odpowiednio dobrane wyrazy. Miara energji, którą kładzie się w głos i rytm wypowiadanych słów, powinna być zgodna z charakterem ćwiczenia. Wyrazy towarzyszące ćwiczeniom, które wymagają energji, ale są krótkotrwałe, wypowiada się energicznie, ostro, w tonacji staccato. Ćwiczeniom o długich drogach ruchu, wymagającym energji i wytrwałości towarzyszyć winny słowa wypowiedziane jasno, energicznie

z nieznacznem przeciąganiem. Dla ćwiczeń łatwych, w przeciwstawieniu do ciężkich, należy posługiwać się głosem jasnym, pogodnym.

Im dzieci młodsze, tem staranniej musi nauczycielka głos modulować, by jak najdokładniej wyrażał miarę energji, jaką należy się posługiwać przy wykonywaniu ćwiczenia. Głos nietylko działa ożywiająco i pobudza energję, lecz także jest dobrą kontrolą swobodnego oddechu i nieskrępowania klatki piersiowej.

a) *Szybkie uginanie kolan do niskiego przysiadu* (skulnego). Dzieci wykrzykują energicznie: hej! hop! w górę! wdół!

b) *Skurcz ramion i rzut wzwyż, wbok-wdół* w 3 t. Każdy moment ruchu wymaga innego stopnia energji. Skurcz wykonuje się lekko i szybko, rzut wzwyż energicznie, z całej siły, opuszczanie wbok i dół z opanowaniem «*Skurcz*» (wypowiada się więc głosem jasnym), «*wzwyż*» (portamento) «*wdół*», (jasno śpiewnie — legato) albo «raz! dwa! trzy-yy!»

c) *Skurcz, opad i ramię (ramiona) wzwyż!* Ćwiczące wypowiadają głośno *le-we, pra-we, oba!* akcentując pierwszą zgłoskę, która jest momentem rzutu.

d) *Mały i duży dzwon.* (Forma zabawowa). Rozkrok, szybki (powolny) skłon wbok ze strony lewej w prawą (mały dzwonek) i w rozkroku skłon wbok poniż lub powyż wykonany w powolnym tempie (duże dzwony). Naśladując dzwonek, dzieci wymawiają głosem wesołym jasnym «*dziń, dziń*, wykonując zaś głębokie skłony głosem spokojnym, głęboko «*dzyn, dzyn!*»

e) *Skurcz ramion, leżenie przodem.* Ażeby uniknąć przypuszczalnego wstrzymania oddechu, można nakazać dzieciom głośne liczenie, bacząc pilnie, czy dzieci głos natężają, czy oddychają swobodnie. W czasie leżenia wypoczynkowego dobrze jest zwrócić uwagę dzieciom na konieczność oddychania w czasie ćwiczeń i zachęcać je do równego spokojnego oddechu.

B. Przytupywanie

Przytupywanie jest znane i stosowane zawsze w gimnastyce przy marszach, chodach i t. p. Wartość przytupywania jako momentu ożywiającego jest dobrze znana, a nawet dla wyrobienia poczucia rytmu ma ono duże znaczenie.

C. Klaskanie

Klaskanie wpływa ożywiająco, wzmaga energję, przyczynia się do wyrobienia poczucia rytmu. Przy klaskaniu dotykają (uderzają) ręce (ręka) błyskawicznie danej powierzchni, (ramion, nóg, tułowia, podłogi, ściany) palcami wyprostowanemi z zachowaniem sprężystości stawów nadgarstkowych.

Klaskanie jako moment ożywiający i budzący energję, wykonywuje się bezpośrednio przed wypowiedzeniem rozkazu na ćwiczenie właściwe ramion, nóg, tułowia lub też w postawie wyjściowej, gdy zależy na utrzymaniu jej w odpowiedniej sprężystości. Klaskanie stosuje się także przy długotrwałych postawach wyjściowych, celem uniknięcia występującego wtedy łatwo zesztywnienia całego ciała i aby nie dopuścić do nużącej monotonności, po której występuje zwykle niedbałe zwiotczenie.

Klaskanie jako specjalne kształcenie poczucia rytmu wykonywuje się je na polecenie: zaczynaj! lub na liczenie.

a) *Rozkrok jednonóż, wznos ramion wbok.* Ażeby zwiększyć energję właściwego ćwiczenia, wykonywuje się bezpośrednio przed wznosem ramion i postawieniem nogi silne klasnięcie o zewnętrzną stronę nóg.

b) *Wznos kolana, wyprost do postawy napalcowej wtył.* Ażeby ograniczyć ruch tylko do stawów biodrowych, i uniknąć przyruchów w stawach nóg, wykonywują ćwiczące bezpośrednio przed wyprostem nogi energiczne, silne klaśnięcie o przednią stronę uda. Klaskanie posiada w wysokim stopniu możność odwrócenia

uwagi dzieci od ćwiczenia, skutkiem czego zostaje ono zazwyczaj wykonane swobodnie, dokładnie i należycie.

c) *Ramiona wbok, wznos nogi wprzód i szybkie opuszczanie ramion z klaśnięciem o zewnętrzną stronę uda: bezpośrednio wznos ramion wbok.*

d) *Ramiona wbok, duży unik i szybkie przenos ramion wprzód z klaśnięciem; bezpośrednio powrót do postawy wyjściowej.*

e) *Skurcz i rzut wbok, szybki wznos ramion wzwyż z klaśnięciem, bezpośrednio potem powrót do postawy wyjściowej lub opust wbok, wdół.* Skurcze i rzuty ramion urozmaicane wznosami i klaskaniem można kombinować w rozmaity sposób.

f) *Leżenie przodem, ramiona wbok, szybkie klaskanie rękami o ziemię; bezpośrednio powrót do postawy.*

g) *Zwarcie, skręt tułowia.* Klaskanie wykonuje się albo o zewnętrzną stronę nóg, albo też w chwili wznosu wbok, wzwyż (ponad głową).

V. Małe ruchy kontrolne

Warunkiem osiągnięcia dobrych rezultatów przy wyuczaniu swobodnie wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych jest przestrzeganie ze strony nauczycielki, by ćwiczące nie przybierały nigdy napiętych i sztywnych postaw wyjściowych. Ciało powinno być przygotowane do tego, by natychmiast po wydaniu komendy, lekko i swobodnie wykonać można było ruch potrzebny do określonego ćwiczenia, czyli inaczej mówiąc, polecenie wprowadziło w czyn.

Chociażby nauczycielka wzrokiem umiała ocenić formę i swobodne wykonywanie zarówno postawy wyjściowej jak i ruchu, niemniej jednak konieczne jest, by w sposób konkretny przekonała się sama i pozwoliła przekonać się ćwiczącym, czy istotnie ta swoboda istnieje. Nauczycielka może np. przed zapowiedzeniem ćwiczenia pozwolić na wykonanie uczenicom małych szybkich *ruchów jak: skurcze, rzuty, krążenia ramionami, nogami, szyją, tułowiem.*

Zadaniem tych drobnych kontrolnych ruchów jest: szybkie skontrolowanie, czy różne odcinki ciała i stawy nie są w napięciu przed przybraniem właściwej postawy wyjściowej, skontrolowanie samejże postawy wyjściowej, jak niemniej różnych momentów ćwiczenia z niej wykonywanego, wreszcie przy pomocy poczucia zmysłowego skontrolowanie zarysów ciała np. czy nie wystąpiło zaklęśnięcie kręgów lędźwiowych i czy klatka piersiowa nie jest unieruchomiona przy wdechu. Zadaniem tych ćwiczeń jest niemniej także wyjaśnienie w sposób najłatwiejszy, gdzie głównie ruch ma się odbywać przy wykonywaniu jakiegoś prostego ćwiczenia, np. przy skłonie wtył, skłonie wbok, skurczu nogi, wznosie ramion, (oznaczenie punktów wierzchołkowych ruchu w kręgosłupie, stawach biodrowych, barkowych). Podobnie jak i inne ćwiczenia kontrolne wykonywuje się drobne ruchy kontrolne jedynie na polecenie, lub jako ćwiczenia naśladowcze. W pierwszym razie mówi np. nauczycielka, «*Skłoń głowę! Ugnij szybko kolana! Wskaż punkt wierzchołkowy ruchu!*» i t. p. W drugim razie, okazując ćwiczenie o które chodzi, zapowiada: «Kontrola». Dzieci naśladują nauczycielkę w wykonaniu danego ćwiczenia.

A. Swobodny układ ciała przed i po ćwiczeniach

1. Ramiona

Postawy wyjściowe ramion wykonywuje się często ze zbyt dużym nakładem siły. Ramiona stają się wtedy ciężkie, sztywne a napięcie mięśni przenosi się dalej na klatkę piersiową, szyję i t. p.

a) *Skurcz ramion.* Można ćwiczącym polecić: «*Pokażcie, czy ramiona są swobodne*». Dzieci wykonywują kilka poruszeń ramionami na zewnątrz i ku przodowi, albo przenoszą ręce szybko i lekko nazewnątrz i z powrotem do barków, (by się przekonać, czy stawy barkowe i łokciowe całkiem swobodne). Na polecenie:

dosyć! zaprzestają poruszeń. Z początku wykonywuje się to jako ćwiczenie naśladowcze.

b) *Ramiona wbok, wprzód lub wzwyż.* W postawach tych wykonywują dzieci drobne ruchy w stawach barkowych, łokciowych, nadgarstkowych np. krążenie, skręty i t. p.

c) *Skurcz ramion i rzuty: wbok (wprzód, wzwyż) do postawy ramion wbok.* W rzut ramion należy kłaść pełnię energji i siły, ale jak tylko ćwiczenie zostanie wykonane, powinny pracować jedynie te mięśnie, które są potrzebne do utrzymania postawy wyjściowej, wszystkie zaś inne pozostawać odprężone. Celem skontrolowania odprężenia poleca się ćwiczącym, by w postawie ramion wbok, wprzód i wzwyż wykonały w odpowiednich stawach kilka drobnych, szybkich skurczów, rzutów, krążeń.

d) *Skurcz ramion wbok i rzut wbok.* Z początku należy starannie kontrolować po każdym momencie ruchu odprężenie stawów barkowych i nadgarstkowych, dopóki ćwiczący nie zrozumieją dokładnie różnicy, jaka zachodzić powinna w nakładzie energji przy rzucie a przy postawie końcowej. Małe skurcze, rzuty, krążenia można stosować jako kontrolę.

2. Nogi

a) *Wykrok wskos.* Przed i po wykroku upomina się dzieci, by wykonały szybkie ugięcie kolana (szybki przysiad i prostowanie z wspięciem) lekki poskok i t. p. przez co odpręża się przy ćwiczeniu zazwyczaj silnie napięte stawy kolanowe.

b) *Wznos kolana.* Łatwe ruchy wahadłowe przedudziem, szybkie zgięcie i wyprost stopy. Nauczycielka mówi: «*Wykonajcie ruch wahadłowy nogą!*» (pokazuje) albo np. «Poruszajcie stopą do góry, wdół».

3. Szyja i tułów

Ćwiczące należy starannie przyuczać, by mięśnie szyi i tułowia pracowały z zupełną izolacją. Przed przybraniu lub po a często nawet w czasie przybierania

postawy wyjściowej, gdy albo mięśnie ramion, szyi albo tułowia są czynne w jakiś określony sposób, dobrze jest skontrolować niejednokrotnie swobodę i sprężystość szyi i tułowia.

a) *Postawa zasadna.* Nauczycielka kontroluje swobodę postawy, polecając: «Zwróć szybko głowę z jednej strony w drugą! Ukłoń mi się! Porusz głową w lewo, prawo! Wznieś i opuść łopatki! Wykonaj skłon tułowia!» (małe, szybkie skłony z jednego boku na drugi) i t. p.

b) *Chód wprzód z pośrednim wznosem kolana.* Ćwiczenie przerywa się często w postawie pośredniej wznosu kolana, ażeby skontrolować np. przez wznos barków, kołowanie ramionami, rękami, poruszaniem szyi, tułowia i t. p., czy zachowany jest swobodny układ łopatek, szyi i tułowia.

c) *Chwyt karku, skłon łukiem wbok.* Swobodny układ ramion kontroluje się jak wyżej, tułowia zaś przez wykonanie małych ruchów z jednej strony w drugą.

Kontrolę swobodnego wykonania przeprowadza się we wszystkich postawach o ile jest to tylko możliwe.

B. Oznaczenie zarysów ciała

Oznaczanie konturów ciała ma na celu przyuczanie dzieci, aby zapomocą dotyku nabierały pojęcia o zarysach ciała przy podanych postawach. Nakazać więc można dzieciom, aby dłońmi oznaczyły z przodu i z boku kontury szyi, klatki piersiowej i żołądka. Grzbietem ręki wykonywuje się takie same pociągnięcia po tylnej stronie tułowia. Nauczycielka pokazuje położenie szyi i tułowia i właściwe kontury postawy prawidłowej, a także najczęściej występujące błędy przy wadliwem trzymaniu. Dzieci przyzwyczajają się łatwo do kontrolowania czuciem właściwego odstępu między barkami a głową, rozpoznają łatwo błędy ustawienia tułowia, wysuwanie brzucha, okrągłe, zapadnięte plecy, niemniej również normalne zarysy klatki piersiowej w różnych postawach i ruchach.

Odrębną formą są podobne do poprzednich ru-

chy wykonywane rękami w nieznacznym odstępie od ciała. Ruchy te wykonywuje się specjalnie z myślą o oddechu, a mają one na celu danie jasnego pojęcia o naturalnym oddechu, także i o oddechu, który odbywa się bez uczucia ciężkości, całkiem bezwiednie i lekko (porównać z przykładem f poniżej).

a) *Postawa zasadna.* Poucza się ćwiczące, by lekkiemi posunięciami rąk naszkicowały poprawne i błędne trzymanie się, szczególniej kontury klatki piersiowej przy silnym wdechu i wydechu, jak również przy spokojnem oddychaniu. Dzieci przyzwyczajają się szybko do odczuwania różnicy między wydętą klatką piersiową a uruchomioną normalnie.

b) *Wspięcie i przysiad do przysiadu niskiego.* Pochylenie głowy i tułowia wprzód zauważyć można przez kontrolę rękami.

c) *Klęk i opad wtył.* Przed i po ćwiczeniu obrysowuje się kontury tułowia równocześnie oboma rękami, jedną z przodu, drugą z tyłu.

d) *Podpór, leżenie bokiem.* Swobodną ręką posuwa się wzdłuż bocznych konturów tułowia zarówno w poprawnej jak i wadliwej formie.

e) *Rozkrok i skręt tułowia.* Kontrola rękami przed i po ćwiczeniu.

f) *Stanie, oddech z kontrolą.* Ćwiczące przybierają postawę wygodną i wypoczynkową. Postawa do kontroli rękami: Ręce dłońmi zwrócone ku klatce piersiowej wznosi się do wysokości jej dolnej krawędzi i w mniej więcej 10 cm. odległości od niej. Trzyma się je lekko złączone, oddalone od siebie na około 20 cm. Ramiona i stawy nadgarstkowe bez najmniejszego napięcia. Posunięcia mające przedstawiać lekkość, z jaką powietrze powinno być wdychiwane, wykonuje się lekko wgórę ku podstawie szyi i opuszcza w ten sam sposób przy wydechu. Droga ruchu jest w formie łuku (przedstawia przedni zarys klatki piersiowej). Ćwiczące wskazują rękami różnicę między swobodnym, naturalnym a ciężkim natężającym oddechem. W pierwszym razie ruch ramion jest miękki i lekki, w drugim występuje napięcie mięśni, ramion i palców.

C. Wskazywanie punktów wierzchołkowych ruchu

1. Punkty wierzchołkowe w kręgosłupie

Przyucza się dzieci, by lekkiemi uderzeniami wskazywały punkt wierzchołkowy w kręgosłupie, który przy skłonie (powyż), albo przy skłonach wbok (powyż) stanowi w łuku punkt środkowy. Uderzenia wykonywuje się grzbietem zaciśniętej ręki (lewej, prawej) między łopatkami w wysokości prawie dolnego kąta łopatek z równoczesnem zaznaczaniem po stronie klatki piersiowej w tej samej wysokości. Uderzenia te powinny być przypomnieniem, do której części kręgosłupa ruch powinien się ograniczyć.

a) *Leżenie przodem, łagodny wznos i opad tułowia wykonany rytmicznie.* Zanim dzieci przybiorą postawę leżącą wyszukują drobnemi uderzeniami punkt środkowy w kręgosłupie.

b) *Zwarcie, skurcz ramion i skłon wbok.* Podobnie jak poprzednie ćwiczenie z tą jedynie różnicą, że kontrolę wykonywuje się po bokach klatki piersiowej w wysokości mniej więcej dolnych kątów łopatek.

2. Punkty wierzchołkowe ruchu przy ćwiczeniach łopatkowych

Dzieci końcami palców robią nieznaczne uderzenia po stawach barkowych (lewą ręką po prawej łopatce i naodwrót).

a) *Ramiona wbok i kołowanie.*

b) *Leżenie przodem, skurcz i wyprost ramion.* Ponieważ ćwiczącym trudno w takiej postawie przenieść ręce do oznaczonych punktów, które powinny być osiągnięte, by postawa wyjściowa była możliwie poprawna, nakazuje się przed przybraniem tejże postawy małemi uderzeniami oznaczyć te właśnie punkty na łopatkach. Te oznaczone punkty są przy wspomnianem ćwiczeniu ramion dobrem przypomnieniem kontrolnem poprawnego leżenia przodem.

3. Punkty wierzchołkowe ruchu w stawach biodrowych

Przy opadach wprzód i przy wznosach nóg np. wbok, ułatwia się izolację pracy mięśniowej w ten sposób, że dzieci przed wykonaniem ćwiczenia wyszukują punkty wierzchołkowe ruchu (centralne) przez lekkie uderzenia po zewnętrznej stronie miednic.

BIBLIOTEKA GŁÓWNA w Krakowie



Rye. 1.



Rye. 2.



Rye. 3.



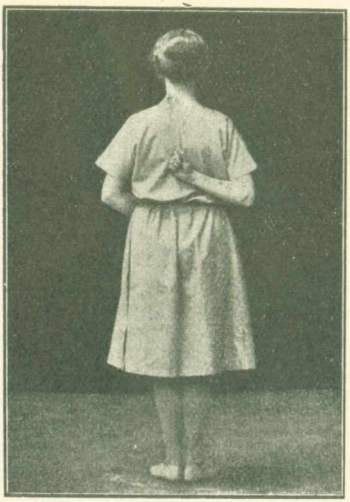
Rye. 4.



Rye. 5.



Rye. 6.



Rye. 7.



Rye. 8.



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.



Рис. 12.



Рис. 13.



Рис. 14.



Рис. 15.



Рис. 16.



Рис. 17.



Рис. 18.

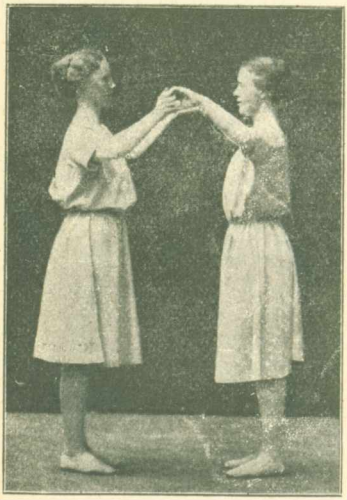


Рис. 19.

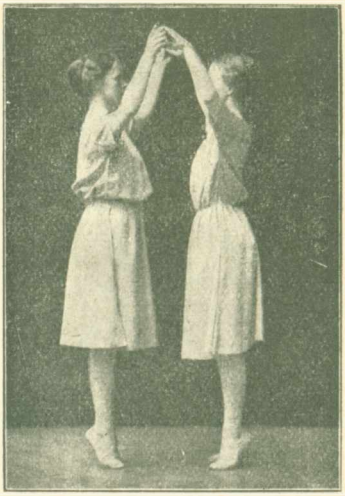


Рис. 20.

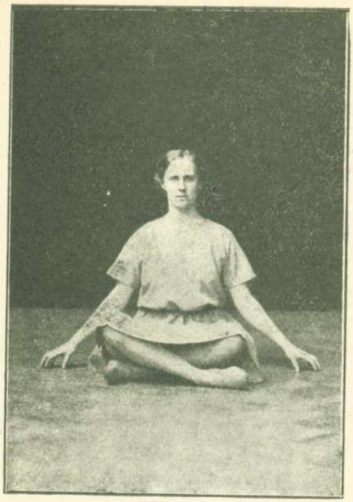


Рис. 21.



Рис. 22.



Рис. 23.



Рис. 24.



Рис. 25.

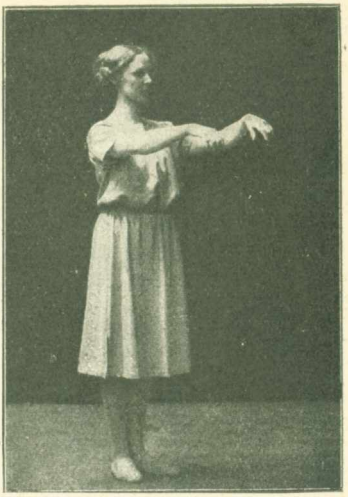


Рис. 26.

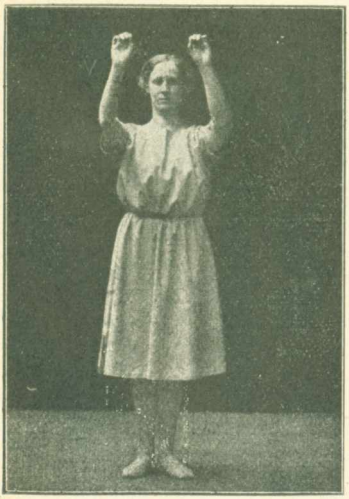


Рис. 27.

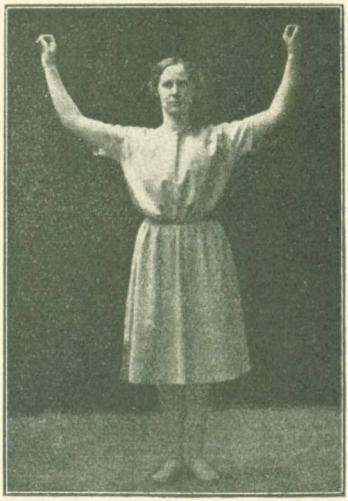


Рис. 28.



Рис. 29.



Рис. 30.

KOLEKCJA
SWF UJ

A.
1158

WERSJA
CYFROWA

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800062137