

CZY DZISIAJ DA SIĘ W SZKOŁACH PROWADZIĆ ATRAKCYJNĄ GIMNASTYKĘ...?

Akrobatyka sportowa to dyscyplina sportu gimnastycznego polegająca na wykonywaniu układów ćwiczeń o dużym stopniu trudności. Obejmuje ona ćwiczenia kobiet i mężczyzn w parach, a także grupach, jak również ćwiczenia indywidualne oraz synchroniczne przy zastosowaniu m.in. ścieżek i trampoliny.

Gimnastyka sportowa – dyscyplina sportu gimnastycznego w której zawodnicy i zawodniczki wykonują krótkie układy na przyrządach gimnastycznych (w większości różnych dla kobiet i mężczyzn).

Gimnastyka była znana już w starożytności. Służyła ona do harmonijnego rozwoju ciała i osiągania sprawności fizycznej. O systemie gimnastyki wspominają w swoich utworach autorzy starożytni tacy jak Homer, Arystoteles i Platon. System ten obejmował wiele dyscyplin, które stały się później odrębnymi sportami: pływanie, wyścigi, zapasy, boksowanie, jazda konna itd. i miał zastosowanie również w ćwiczeniach wojska. W swej obecnej postaci gimnastyka rozwinęła się pierwotnie z początkiem XIX wieku w Niemczech i w rejonie Czech. Wprowadzono też w tym czasie termin *artistic gymnastics*, który miał odróżniać te swobodne style gimnastyki od gimnastyki wojskowej. Za ojca współczesnej gimnastyki uważa się niemieckiego nauczyciel Friedricha Ludwiga Jahna, wynalazł wówczas kilka przyrządów gimnastycznych, w tym drążek i poręcz równoległe, których używa się do dziś. Na naszym gruncie pionierską organizacją wychowania fizycznego i sportu propagującą gimnastykę było Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”, którego pierwsze gniazdo zostało założone na początku 1867 we Lwowie. Od tego roku członkowie towarzystwa rozpoczęli po raz pierwszy w Polsce systematyczne lekcje gimnastyczne pod kierunkiem dr Walentego Piaseckiego - lekarza oraz absolwenta kursów gimnastycznych w Pradze i Dreźnie.

W szkolnym wychowaniu fizycznym gimnastyka była obecna od samego początku jego istnienia. Oczywiście początkowo czerpała swoje wzorce ze szkolenia podobnego wojskowemu, ale kładła swój nacisk na rozwój ogólny, oparty na sile i zwinności. Począwszy od XIX w. w niektórych krajach (np. Szwecja) zaczęto doceniać zdrowotne aspekty ćwiczeń gimnastycznych. Rozwój takich dziedzin jak medycyna, fizjologia skłoniły ludzi zajmujących się wychowaniem fizycznym do prób usystematyzowania i dostosowania zalecanych ćwiczeń do wieku i płci ćwiczących.

Do dzisiaj na drzwiach szkolnej sali ćwiczeń wisi tabliczka „Sala Gimnastyczna”. Jeszcze do niedawna w planie lekcji zamiennie stosowano nazwę „w-f” i „gimnastyka”. Również w ogólnym pojęciu o człowieku ogólnie sprawnym, który potrafi wykonywać różne mniej lub bardziej skomplikowane ćwiczenia mówiło się, że jest wygimnastykowany.

Istnieje takie mądre powiedzenie: **Gdyby gimnastyka była łatwa nazywała by się futbol**. Jest w tym bardzo dużo prawdy, która przejawia się w kilku aspektach.

Po pierwsze, żeby coś ćwiczyć – to ćwiczenie powinno nam sprawiać choć trochę przyjemności. Każdy przecież lubi robić (powtarzać, doskonalić) rzeczy, które mu wychodzą. Ale jeżeli nasze ciało nie jest przygotowane do dźwigania własnego ciężaru, wykonywania obrotów, wyginania się w różnych jego odcinkach, to po co mamy się męczyć...

Po drugie, coraz mniej osób zdaje się rozumieć jak uniwersalna jest w swej istocie gimnastyka, ze swoim bogactwem środków (zasobu ćwiczeń) i ich wpływie na nasze zdrowie. Żeby nasze ciało stało się nam „posłuszne” musimy od najmłodszych lat zadbać o rozwój siły mięśniowej, ruchomości w poszczególnych stawach, kondycji i poczucia świadomości ruchu, a więc

koordynacji ruchowej. Zaniedbania, jakie w tym zakresie widzimy w ostatnich czasach skutkują skoliozami, płaskostopiem i ogólną niezbornością ruchową dzieci, a później dorosłych.

Po trzecie, z gimnastyką jest jak z tabliczką mnożenia – trzeba zacząć wcześniej i tę bazę wykuć „na blachę”, żeby później nie zastanawiać się, jak wykonać najprostsze ćwiczenia i bezpiecznie uczyć ćwiczeń bardziej skomplikowanych. Najważniejszą rzeczą, na jaką zwraca się uwagę na treningach młodych adeptów sportu gimnastycznego są ćwiczenia tzw. „sylwetki”. Starsze osoby znają podobne ćwiczenia z czasów szkolnych, kiedy to dobrzy nauczyciele w-fu prowadzili z nimi ćwiczenia kształtujące – a co kształtujące? Właśnie postawę, sylwetkę. Ćwiczenia napięcia mięśni posturalnych w różnych pozycjach stanowią podstawę do kontroli swojego ciała podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

Po czwarte, żeby bezpiecznie uczyć dzieci władania swoim ciałem (bo do tego sprowadzam gimnastykę podstawową) trzeba mieć odpowiedni sprzęt. Nie da się dzisiaj zaproponować lekcji, na której połowę czasu zajmą ćwiczenia kształtujące w stylu wojskowym ćwiczone na komendę prowadzącego: raz, dwa, raz, dwa... Jeżeli zajrzemy za drzwi największych, ale i tych małych (osiedlowych) ośrodków, klubów gimnastycznych zobaczymy już nie goły parkiet, kilka drabinek, ławeczek, materaców i ewentualnie przyrządów typu poręcz, czy równoważnia, ale kolorowe duże zachęcające do ćwiczenia klocki piankowe, air tracki, trampolinki itp. Oczywiście dobry trener w pracy „jeden na jeden” jest w stanie szkolić zawodnika w oparciu o najprostsze środki. Niemniej podstawą szkolenia dzisiaj, obok myśli trenerskiej, są bezpieczne (miękkie) przyrządy.

I na koniec jeszcze jedna trudna do pokonania bariera związana z bezpieczeństwem. Każdy student AWF wie, że nieodłącznym elementem nauczania ćwiczeń gimnastycznych jest asekuracja. Dotknięcie, przytrzymanie, złapanie i temu podobne działania nauczyciela zawsze mogą być odebrane odwrotnie od zamierzenia. Tu niestety nie ma mądrych i tylko wzbudzenie zaufania i przyzwyczajenie dziecka do takiej formy pomocy nauczyciela może dać jakies rezultaty.

Wszystko to o czym wspomniałem powyżej ma jeden wspólny cel – poszerzyć liczbę chętnych do ćwiczenia gimnastyki w klubach. Ćwiczenia przyjemnego i bezpiecznego – niezależnie, czy jest to wyczyn, czy rekreacja. A czy te doświadczenia klubowe można choć w części przenieść na grunt szkolny? To trudne pytanie, trochę z gatunku: jak uzdrowić naszą służbę zdrowia? Pewnie można, tylko chcieć musieli by wszyscy...

I rzeczywiście trzeba chcieć.

Należałoby zadbać o jak najwcześniejsze wprowadzanie ogólnorozwojowych zabaw i ćwiczeń gimnastycznych do systemu edukacji. Nauczyciel w-ff przejmujący w czwartej klasie dzieci nieprzygotowane fizycznie do ćwiczeń gimnastycznych stoi przed zadaniem prawie niemożliwym do wykonania. Dzieci nie potrafiące prosto chodzić, biegać bez potyknięcia się o własne nogi, dźwigać ciężaru swojego ciała na czworaka, wykonywać kotłyski, przetoczenia,

odbijać się z jednej czy z dwóch nóg, wejść bez strachu na ławeczkę, czy drabinki. To dzisiaj niestety codzienność.

Nauczyciel, żeby nabrać wprawy, doświadczenia i pewności siebie w prowadzeniu zajęć z gimnastyki musi zacząć je prowadzić. Żeby pójść jakąkolwiek drogą, trzeba postawić pierwszy krok. Trzeba zacząć. W każdej dziedzinie jesteśmy poddani presji, że nie wolno popełnić błędu, bo od razu wpłynie to na naszą ocenę. A przecież każdy popełnia błędy! Ważne, żeby na błędach się uczyć i wyciągać z nich wnioski. Na szczęście ciała dzieci są przez naturę tak skonstruowane, żeby wytrzymać wszelkie upadki własne i te spowodowane błędem nauczyciela (czego oczywiście nie życzę).

Czynnikiem niezwykle istotnym w każdej pracy jest SPRZĘT.

1. Porządne materace, z których można korzystać osobno i składać je w ścieżki akrobatyczne. Co to znaczy porządne? Ciężkie na tyle, żeby nie „fruwały” po parkiecie sali, najlepiej w jedną antypoślizgową powierzchnią. Odpowiednio twarde – pozwalają na wykonywanie ćwiczeń w oparciu na rękach. Łatwiej się po nich biega i skacze.

2. Odskoknie gimnastyczne dostosowane do wieku i wagi dzieci! Większość dostępnych odskoczników nadaje się do skakania przez żołnierzy w butach wojskowych. Już lepiej (i taniej) stosować trampolinki fitnessowe.

3. Drabinki gimnastyczne. Doskonałe do ćwiczenia siły, gibkości i ... odwagi. Dzisiaj dzieci rzadko mają okazję chodzić po drzewach czy płotach.

4. Skrzynia gimnastyczna, kozioł gimnastyczny. Stare, klasyczne skrzynie i kozły nie bardzo nadają się do szkół. Wywodzą się wszakże z gimnastyki niemieckiej podporządkowanej celom wojskowym. Obecnie coraz powszechniej używa się skrzyń zrobionych z wtórnie spienionej pianki obszytej odpowiednio wytrzymałym materiałem. Często są one kilkuczęściowe i wyposażone w rzepy do łączenia.

5. Specjalistyczne klocki gimnastyczne pomagające w procesie nauczania poszczególnych ćwiczeń akrobatycznych. Są to np. kliny, platformy, owale itp.

6. Trampolinki do skoków. Dopiero skakanie z trampolin daje prawdziwe poczucie skakania. Jeden warunek – trzeba się wcześniej nauczyć lądować!

7. Ścieżki akrobatyczne tzw. Air tracki. Stanowią znakomitą alternatywę dla często rozsuwających się ścieżek utworzonych z materaców.

Czy warto podjąć trud poprowadzenia gimnastyki w szkole...?

A czy warto być sprawnym i zdrowym ...?

Dr Zbigniew Najsarek