

Anna Pękala, Teresa Banaszkiewicz

Wykorzystanie metody Rudolfa Labana w pracy z dziećmi sześciolletnimi

Prace Naukowe. Pedagogika 11, 125-132

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Anna Pękala
Teresa Banaszkiewicz

Wykorzystanie metody Rudolfa Labana w pracy z dziećmi sześciolletnimi

Wiek przedszkolny to okres wzmożonej aktywności poznawczej, wyrażającej się silną potrzebą intelektualnych wrażeń, dużym napięciem emocjonalnym, potrzebą działania jako narzędziem służącym poznawaniu otaczającej rzeczywistości. Największe możliwości do twórczej działalności dziecka sześciolletniego daje stosowanie na zajęciach metod kreatywnych. Nauczyciel, stosując je uczy wychowanków samodzielności, twórczego działania i myślenia. Sterując procesem nauczania, pozwala dzieciom na współtworzenie i współorganizowanie zajęć.

Stosowanie metod kreatywnych ma znaczący wpływ na rozwój dziecka zarówno w sferze psychicznej i społecznej, jak i w sferze biologicznej. W sferze biologicznej praca z dziećmi za pomocą tych metod kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowiska jednostkę, doskonaląc funkcjonowanie ustroju. Zwiększona aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na wiele właściwości nie tylko fizycznych, ale także na prawidłowy rozwój szeregu procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego organizmu. W sferze psychicznej i społecznej pomagają uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu człowieka dorosłego, takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków.

Do najistotniejszych cech metod twórczych należą:

- pełna samodzielność uczniów w rozwiązaniu zadań i problemów ruchowych,
- zadania dla podmiotu mają charakter zadań otwartych, tzn. zupełnie nieznanymi, z którymi spotykają się po raz pierwszy,
- czynnikami motywującymi uczniów do działania są: informacje, aspiracje, oczekiwania (użyteczność działań), konflikty informacyjne oraz wyniki własnych czynności, mające charakter nagród i kar,
- uczeń stosuje w procesie działania samokontrolę i samoocenę oraz zdobywa podstawy ustawicznego samodoskonalenia się.¹

Jedną z metod posiadającą powyższe walory jest, według Stanisława Strzyżewskiego, metoda ruchowej ekspresji twórczej, którą stworzył Rudolf Laban, a która funkcjonuje

¹ St. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1990, s. 140.

w świecie nie tylko w postaci klasycznej, ale również w licznych wersjach zmodernizowanych.

Stosując w zajęciach ruchowych metodę Rudolfa Labana należy pamiętać o jej podstawowych założeniach. Działalność ruchowa w metodzie tej zawarta jest w 16 tematach, z których każdy uwzględnia inny charakter ruchu bądź różnorodne kombinacje czynności. Wszystkie tematy zostały podzielone na dwie grupy, którym odpowiadają dwa stopnie zaawansowania:

- stopień podstawowy (dla niezaawansowanych), obejmujący od I do VIII,
- stopień wyższy (dla zaawansowanych), obejmujący tematy od IX do XVI.

Tematy stosowane na zajęciach w przedszkolu dotyczą pięciu tematów stanowiących podstawę tej metody:

- I. Wycucie (świadomość) własnego ciała.
- II. Wycucie (świadomość) ciężaru, siły i czasu.
- III. Wycucie (świadomość) przestrzeni.
- IV. Rozwijanie wycucia płynności ruchu i ciężaru ciała oraz przestrzeni i czasu.
- V. Kształtowanie umiejętności współdziałania z partnerem lub grupą.

Proces wychowania do nowoczesności przebiega w gimnastyce twórczej w sposób atrakcyjny. Zrezygnowano tu ze stereotypowych kolumn ćwiczebnych (podstawowym ustawieniem jest luźna gromada), komend, gwizdka. Nauczyciel stawia dzieciom określone zadanie ruchowe przy pomocy słownego ujęcia ruchu, zadania mają charakter otwarty. Nie stosuje się pokazu, albowiem pokaz sugeruje kopiowanie zademonstrowanego ruchu, a to zwalnia ćwiczących od myślenia, poszukiwania własnych rozwiązań. Ingerencja nauczyciela powinna wystąpić tylko wówczas, gdy podjęta przez dziecko interpretacja może zagrozić jego bezpieczeństwu. „R. Laban wyszedł z założenia, iż każdy człowiek ma w sobie coś z tancerza. Toteż rozróżniał on zdolność wypowiedzania swoich wrażeń, uczuć, przeżyć przy pomocy ruchu: «jak wewnątrz tak i na zewnątrz». Wynika stąd, iż ruch a nawet współzawodnictwo w czasie zajęć rozpatrywane są pod względem jakościowym a nie ilościowym np. kto wykona to ładniej, w sposób oryginalny pomysłowy i wyrazisty?, kto ma szybszy refleks, orientację i lepiej reaguje w konkretnej sytuacji? która grupa najlepiej i najefektywniej współpracuje we wspólnym wykonaniu konkretnego zadania?, kto lepiej odtworzy ruchem nastrój i charakter zagranej muzyki?»²

Labanowska metoda gimnastyki twórczej przyjmuje i posługuje się różnymi formami ruchu, są to: opowieść ruchowa, ćwiczenia muzyczno-ruchowe i taniec, improwizacja ruchowa, inscenizacja, sceny dramatyczne, batalistyczne, sceny mimiczne, pantomima, dramat, elementy gimnastyki artystycznej i akrobatyki. Metoda dopuszcza też ćwiczenia na przyrządach (pod warunkiem, że i w tym przypadku uczeń wykazuje własną pomysłowość, a nie ogranicza się do kopiowania zademonstrowanych ćwiczeń).

Oprócz zadań otwartych, wykonywanych indywidualnie z partnerem i w grupie, Laban wprowadził wiele muzyki i rytmu. Muzyka w labanowskiej metodzie spełnia wieloraką funkcję i stosownie do tego przybiera różny charakter i formy. Muzyka mechaniczna lub żywa może być stosowana jako tło do działalności ruchowej bądź też stymulować ruch, pobudzając fantazję, wyzwalać tendencje do samowyróżnienia się, improwizowania tworzenia i ruchowego wyżycia się. Może też skłaniać do ograniczenia ruchu, podporządkowania

² W. Gniewkowski, *Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) Rudolfa Labana*, „Wychowanie w Przedszkolu”, 1985, nr 5, s. 252.

się rygorom rytmu, taktu i zniwelować do powściągliwości i porządku. Niekiedy muzyka jest elementem przewodnim, powtarzającym się motywem obligującym do takiego, a nie innego wykonania ruchu. Występuje to przede wszystkim przy nauczaniu tańców regionalnych i narodowych czy też zabaw tanecznych, zabaw ze śpiewem.

Twórca tej metody, R. Laban, nie podał żadnego toku lekcyjnego, który miałby łączyć nauczyciela, natomiast stosował ogólne zasady obowiązujące w pracy pedagogicznej. Praktyczną wskazówką do wykorzystania w ustaleniu koncepcji konkretnych zajęć lekcyjnych jest uwzględnienie trzech zasad: zasady wszechstronności, naprzemienności wysiłku i rozluźnienia oraz stopniowania trudności.

Omawiana metoda, która odpowiada nowoczesnym hasłom nauczania wychowującego, rozwijania zdolności twórczych, odkrywczych, nowatorskich w pracy z dziećmi w przedszkolu może ujawniać się w trojaki sposób:

- a) sporadycznie w formie krótkich wstawek uatrakcyjniającego zajęcia (wprowadzanie zadań ruchowych o charakterze twórczym celem ożywienia, uatrakcyjnienia zajęć obowiązkowych przeprowadzanych tradycyjnym sposobem),
- b) przez prowadzenie większych fragmentów zajęć omawianą metodą,
- c) przez prowadzenie całych jednostek metodycznych (np. raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie) omawianą metodą.

Przy wykorzystaniu metody Labana niezbędne są pomoce dydaktyczne. W metodzie tej mają zastosowanie głównie przybory typowe: szarfy w czterech zasadniczych kolorach (niebieskim, zielonym, żółtym i czerwonym), woreczki z materiału w czterech zasadniczych kolorach, krążki z tektury, sklejki lub z tworzywa kolorowego, obręcze kolorowe różnych rozmiarów (duże, średnie i mniejsze), skakanki, piłeczki małe gumowe, piłki duże (plażowe, gumowe, lekkie skórzane), chorągiewki, znaczki tekturowe z tasiemką do zawieszania na szyi z rysunkami lub sylwetkami, laski, instrumenty perkusyjne. Nietypowe np. gazety, pudełka tekturowe, siateczki po owocach, szpulki po niciach, butelki plastikowe, wstążki. Przyrządy: materace, ławeczki, drabinki. Środki dydaktyczne do przekazu informacji: taśmy z nagraniami, instrumenty perkusyjne.

Wybrane aspekty metody R. Labana stosowane w pracy dydaktyczno-wychowawczej przez nauczycieli przedszkola stały się przedmiotem prowadzonych badań. Ich celem było poznanie:

- walorów metody Labana dostrzeganych przez nauczycielki,
- popularności form ruchu oraz częstotliwości stosowania metody,
- zakresu wykorzystania muzyki, przyborów i przyrządów.

Materiał i metoda

Badania dotyczące wykorzystania metody Labana w pracy z dziećmi sześciolletnimi przeprowadzono na przełomie roku 2001/2002 na terenie województwa śląskiego. Respondentkami były nauczycielki pracujące w przedszkolach miejskich i wiejskich. Ogółem przebadano 185 osób, 95 ze środowiska miejskiego i 90 ze środowiska wiejskiego.

Opinie i fakty zabrano metodą sondażu diagnostycznego, za pomocą kwestionariusza ankiety, skonstruowanego specjalnie do celu badań. W opracowaniu wyników posłużono się prostymi technikami statystycznymi.

Wyniki badań

Respondentki stanowiły grupę jednorodną pod względem płci o zróżnicowanym stażu, miejscu pracy i poziomie wykształcenia.

Tabela 1. Teren badań i wykształcenie nauczycielek

Wykształcenie	Nauczyciele				Razem	
	Miasto		Wieś			
	n	%	n	%	n	%
Wyższe pedagogiczne	75	78,9	65	72,2	140	75,7
Studia nauczycielskie	20	21,1	25	27,8	45	25,0
Razem	95	100	90	100	185	100

Źródło: badania własne

Dane zawarte powyżej informują, że poziom wykształcenia pomiędzy nauczycielkami z miasta i ze wsi jest zbliżony. Tylko niewiele większy odsetek nauczycielek ze środowiska miejskiego ma wyższe wykształcenie niż nauczycielki pracujące na wsi.

Nauczycielki-praktyki uczestniczą w różnych formach doskonalenia, organizowanych przez wojewódzkie ośrodki metodyczne. Od lat 80. w Polsce prowadzony był również cykl warsztatów metodycznych preferujący stosowanie metody Labana w zajęciach ruchowych w przedszkolu oraz w lekcjach wychowania fizycznego. Na terenie naszego kraju prekursorem tego typu warsztatów był Wacław Gniewkowski. Istotne wydało się zapytanie respondentek, czy uczestniczyły w tej formie doskonalenia.

Tabela 2. Uczestnictwo w formie doskonalenia o metodzie Labana

Wykształcenie	Teren badań						Razem (n = 185)		
	Miasto (n = 95)			Wieś (n = 90)			n	%	% do ogółu
	n	%	% do ogółu	n	%	% do ogółu			
Wyższe pedagogiczne	22	68,8	29,3	16	76,2	24,6	38	71,7	27,1
Studia nauczycielskie	10	31,3	50,0	5	23,8	20,0	15	28,3	33,3
Razem	32	100	33,7	21	100	23,3	53	100	28,7

Źródło: badania własne

Dane wskazują, że w warsztatach metodycznych dotyczących zaznajomienia z istotą metody Labana uczestniczyło więcej niż co trzecia badana nauczycielka przedszkola. Mając na względzie rodzaj wykształcenia, to odsetek był większy wśród osób, które ukończyły studia nauczycielskie niż wyższe. Biorąc pod uwagę teren badań, zdecydowanie więcej nauczycielek pracujących w mieście niż na wsi, zapoznało się z metodą Labana. Z danych wynika również,

iz ta metoda bardziej znana jest wśród nauczycieli miejskich, posiadających wykształcenie półwyższe (SN) oraz nauczycieli przedszkola na wsi z wykształceniem wyższym.

Respondentki na temat walorów prezentowanej metody ruchowej ekspresji twórczej wypowiedziały się następująco:

Tabela 3. Walory metody Labana postrzegane przez badane nauczycielki

Walory	Teren badań				Razem (n = 185)	
	Miasto (n = 95)		Wieś (n = 90)		n	%
	n	%	n	%		
Rozwija inwencję twórczą	52	27,4	58	32,2	110	29,7
Wdraża do samodzielnego działania	21	11,1	15	8,3	36	9,7
Lubiana przez dzieci	45	23,7	41	22,8	86	23,2
Urozmaica zajęcia	39	20,5	36	20,0	75	20,3
Rozwija indywidualność	10	5,3	12	6,7	22	6,0
Kształtuje poczucie estetyki ruchu	16	8,4	10	5,6	26	7,0
Dostarcza doświadczeń ruchowych	7	3,6	8	4,4	15	4,1
Razem	190	100	180	100	370	100

Źródło: badanie własne

Można zauważyć, że zdecydowana większość badanych opowiedziała się za tym, iż metoda Labana rozwija inwencję twórczą dzieci przedszkolnych. Istotnie jest to główna zaleta metod twórczych. Mniej zadowalający staje się fakt, że w dalszej kolejności w popularności walorów znalazły się cechy, takie jak „lubiane przez dzieci” i „urozmaicenie zajęć”, a nie cechy, które bardziej charakteryzują istotę metod twórczych. Tylko co 5-ta nauczycielka dostrzegła istotę tej metody, polegającą na wdrażaniu dziecka do samodzielnego działania, a co 9-ta, że rozwija indywidualność dziecka oraz kształtuje poczucie estetyki ruchu. W podziale na teren badań, miasto i wieś, dane potwierdzają zauważony fakt w ujęciu globalnym.

Na podstawie powyższej analizy danych można sformułować wniosek, iż nauczyciele przedszkola niezbyt dobrze znają i rozumieją metodę Labana.

W realizacji zadań wymagających zastosowania metod ruchowej ekspresji twórczej można wykorzystywać różne formy aktywności fizycznej. Formy najczęściej stosowane przez badane nauczycielki przedszkola prezentuje tabela 4.

Na podstawie danych zawartych w tabeli 4, można stwierdzić, iż w realizacji metody Labana nauczyciele najczęściej stosują formy, takie jak: inscenizacja i opowieść ruchowa oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe. Najmniej popularne okazały się: sceny mimiczne, elementy gimnastyki artystycznej oraz doświadczenia ruchowe zdobywane przez odkrywanie. Wielce niepokojące jest to, że nauczyciele w pracy dydaktyczno-wychowawczej za mało stosują zadań, w których dzieci zdobywają wiedzę i doświadczenie przez odkrywanie. Wiadomo, iż doświadczenia w ten sposób zdobyte pozostają najdłużej w pamięci, a także przynoszą dzieciom radość z odkrywania. W podziale na badany teren różnice w wypowiedziach nauczycielek są niewielkie, raz na korzyść środowiska wiejskiego, w innym razie na korzyść środowiska miejskiego.

Tabela 4. Popularność form ruchu w zadaniach realizowanych metodą Labana

Forma ruchu	Teren badań				Razem	
	Miasto		Wieś			
	n	%	n	%	n	%
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	78	19,1	67	17,4	145	18,2
Elementy gimnastyki artystycznej	11	2,7	4	1,0	15	1,9
Doświadczenia ruchowe przez odkrywanie	6	1,5	10	2,6	16	2,0
Improwizacja ruchowa	91	22,3	92	23,8	183	23,0
Inscenizacja	33	8,1	21	5,4	54	6,8
Opowieść ruchowa	85	20,7	88	22,8	173	21,8
Pantomima i groteska	16	3,9	12	3,1	28	3,5
Sceny mimiczne	9	2,2	4	1,0	13	1,6
Układy ruchowe własnej kompozycji	18	4,3	12	3,2	30	3,8
Zadania ruchowe z przyborem	62	15,2	76	19,7	138	17,4
Razem	409	100	386	100	795	100

Źródło: badania własne

Na podstawie analizy danych nasuwa się wniosek, że nauczyciele przedszkola stosują tradycyjne formy ruchu, tylko niewielki odsetek wykorzystuje w swojej pracy nowoczesne formy aktywności fizycznej, jak pantomima, groteska czy sceny mimiczne.

Zadania metody ruchowej ekspresji twórczej można stosować wypełniając całą jednostkę zajęć ruchowych w przedszkolu, bądź tylko ich część. Można także stosować w ćwiczeniach porannych oraz jako ćwiczenia wplatanie w różny rodzaj aktywności dnia. Tabela 5. ukazuje częstotliwość stosowania metody Labana przez badanych nauczycieli. Okazało się, że największy odsetek badanych w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym, bardzo często stosuje metodę Labana. Tę deklarację złożyła mniej niż co 4-ta osoba, nieco większy odsetek ze środowiska miejskiego niż z wiejskiego. Na drugim miejscu znalazły się odpowiedzi, że nauczyciele stosują metodę często oraz odpowiedź, że znają i nie stosują. Niepokoi postawa o niestosowaniu jej, gdyż metoda ruchowej ekspresji twórczej Labana jest jedną z metod, za pomocą której realizuje się współczesne cele edukacji, nie tylko przedszkolnej. Zadowolona fakt, że tylko mniej niż co 10-ta badana nie zna tej metody kreatywnej.

Tabela 5. Częstotliwość stosowania metody Labana

Częstotliwość	Teren badań				Razem	
	Miasto		Wieś			
	n	%	n	%	n	%
Bardzo często	27	28,4	21	23,3	48	25,9
Często	17	17,9	23	25,6	40	21,6
sporadycznie	20	21,1	16	17,8	36	19,5
Nie znam	13	13,7	8	8,9	21	11,4
Znam nie stosuję	18	18,9	22	24,4	40	21,6
Razem	95	100	90	100	185	100

Źródło: badania własne

W organizowaniu zadań wymagających zastosowania metod kreatywnych można nie stosować przyborów i przyrządów. Mniej ich stosuje się w pracy z dziećmi starszymi. Jednak w pracy z dzieckiem małym, należy stosować jak najwięcej przyborów. Dziecko łatwo można zainteresować przyborem, wtedy zadanie staje się dla niego bardziej interesujące. Zmiany przyborów podyktowane są tym, że dziecko szybko nudzi się jednym przyborem.

Z jakich przyrządów i przyborów respondentki korzystają najczęściej, ukazuje poniższa tabela.

Tabela 6. Wykorzystanie przyrządów i przyborów w pracy metodą Labana

Rodzaj środka dydaktycznego	Teren badań				Razem (n = 185)	
	Miasto (n = 95)		Wieś (n = 90)			
	N	%	N	%	N	%
Instrumenty perkusyjne	34	35,8	27	30,0	61	32,9
Szarfy, skakanki	72	75,8	80	88,9	158	85,4
Laseczki gimnastyczne	18	18,9	12	13,3	30	16,2
Różne piłeczki i piłki	64	67,4	68	75,6	132	71,4
Przybory nietypowe	42	44,2	51	56,7	93	50,3
Laweczki, materace	27	28,4	19	21,1	46	24,9
Nie stosuję	9	9,5	15	16,7	24	13,0

Źródło: badania własne

Do najczęściej używanych przez nauczycielki przyborów należą: szarfy, skakanki. Wykorzystują je prawie wszystkie, które stosują w pracy tę metodę. Na drugim miejscu w posługiwaniu się typowymi środkami dydaktycznymi znalazły się różne piłeczki i piłki. W dalszej kolejności znalazły się przybory nietypowe. Dobrze, że sięga się do tego rodzaju środków, ponieważ najczęściej są to przybory dostępne dla każdego dziecka np. gazety, puszki po napojach itp., a także bezpieczne. Mniej niż co 3-cia badana osoba w zadaniach metody Labana wykorzystuje instrumenty muzyczne, a więcej niż co 4-ta używa przyrządów, jak laweczki i materace. 13,0% badanych nie stosuje zadań z zastosowaniem metody twórczej.

Nasuwa się wniosek, iż nauczyciele przedszkola wszechstronnie wykorzystują środki dydaktyczne w realizacji metody Labana.

Bardzo często w metodach ekspresji twórczej wykorzystuje się muzykę. Badania doniosły, iż w metodzie Labana muzyki nie wykorzystuje tylko 6,3% nauczycielek pracujących w mieście oraz 5,5% pracujących w przedszkolach na wsi. Nauczycielki, które często wykorzystują muzykę wypowiedziały się na temat jej znaczenia. Oto wyniki, muzyka:

— urozmaica zajęcia	nauczyciele	57,9% z miast,	46,7% pracujących na wsi,
— intensyfikuje zajęcia	nauczyciele	21,1% z miast,	14,4% pracujących na wsi,
— rozwija poczucie rytmu	nauczyciele	41,1% z miast,	40,0% pracujących na wsi,
— obliuguje do ruchu	nauczyciele	10,5% z miast,	8,9% pracujących na wsi.

Dane procentowe wykazują, że nauczyciele największe znaczenie przypisują muzyce w urozmaiceniu zajęć (w niewielkiej większości są to nauczyciele z miast). W dalszej kolejności zwraca się uwagę na fakt, że rozwija ona poczucie rytmu, a najmniej, że obliuguje do ruchu.

Wnioski

Na podstawie wyników uzyskanych od 185 badanych nauczycielek przedszkola, dotyczących wykorzystania metody Labana w pracy z dziećmi sześciolletnimi, można sformułować następujące wnioski:

- 1) więcej niż co trzecia nauczycielka uczestniczyła w warsztatach metodycznych, promujących tę metodę, większy odsetek odnotowano u osób z wykształceniem SN-u.
- 2) pedagodzy przedszkola nie w pełni rozumieją istotę metod twórczych.
- 3) nauczyciele przedszkola w realizacji metody Labana stosują tradycyjne formy ruchu, tylko niewielki odsetek wykorzystuje nowoczesne formy, takie jak: pantomima, groteska czy sceny mimiczne.
- 4) zdecydowana większość nauczycieli dość często stosuje metodę Labana, natomiast niepokoi fakt, iż co piąta badana zna tę metodę, a nie stosuje jej,
- 5) wszechstronnie wykorzystuje się środki dydaktyczne, najczęściej stosuje się przybory i przyrządy typowe, w nieco mniejszym stopniu przybory nietypowe,
- 6) prawie wszyscy nauczyciele przedszkola w realizacji metody Labana wykorzystują muzykę.

Bibliografia

- Botwiński R., Skład A., *Zastosowanie nietypowych przyborów i urządzeń w kształtowaniu aktywności ruchowej ucznia*, Warszawa 1978.
- Gniewkowski W., *Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) Rudolfa Labana*, „Wychowanie w Przedszkolu” 1985, nr 5.
- Gniewkowski W., Olszewska I., *Metody twórcze w interpretacji Rudolfa Labana i Karola Orffa*, „Wychowanie w Przedszkolu” 1983, nr 5.
- Gniewkowski W., Właźnik K., *Wychowanie fizyczne*, WSIP, Warszawa 1990.
- Gniewkowski W., *Improwizacja ruchowa nowoczesną metodą wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” 1967, nr 9.
- Gniewkowski W., *Metoda Labana. Zawilłość i błędne interpretacje*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” 1983, nr 10.
- Kwapich B., Kętrzyńska M., *O gimnastyce Rudolfa Labana*, „Wychowanie w Przedszkolu” 1999, nr 2.
- Strzyżewski St., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1990.