

Artur Litwiniuk, Wojciech J. Cynarski

Znaczenie zabawy w procesie treningu wschodnich sportów walki

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,
kultura, zdrowie, edukacja] 2, 69-72

2001

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.

Dwójka współpracujących naukowo autorów podjęła problem z pogranicza metodyki i teorii treningu sztuk i sportów walki. Obydwaj są doktorami nauk o kulturze fizycznej i adiunktami, a jednocześnie zaawansowanymi praktykami sztuk i sportów walki. Prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (AWF Kraków, kierownik Zakładu Sportów Walki, posiadacz stopni mistrzowskich w *jūjutsu*, *jūdō* i *hapkido*) ocenił pracę jako dobrą, zwracając w recenzji uwagę m. in. na duże znaczenie stosowanych zabaw dla rozwijania zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

ARTUR LITWINIUK*, WOJCIECH J. CYNARSKI**
*TWFiS Biała Podlaska, ** IWFiz UR

Znaczenie zabawy w procesie treningu wschodnich sportów i sztuk walki

Wartości wychowawcze zabaw nabierają innego znaczenia i wyrazu w różnych fazach życia człowieka, jednak najbardziej korzystnym momentem do pełnej realizacji kształcącej funkcji zabawy jest okres edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Jest to okres w życiu najbardziej podatny na wszelkie wpływy wychowawcze. Z uwagi na naturalną potrzebę aktywności ruchowej już od najmłodszego wieku szkolnego wśród innych zabaw szczególnego znaczenia nabierają zabawy ruchowe, będące stymulatorem jego rozwoju fizycznego. Poszerzają one zasób praktycznych umiejętności, które mają zastosowanie w codziennym życiu, pobudzają wyobraźnię i ambicję, napawają wiarą w siebie i często stają się źródłem zdrowego optymizmu. Jednocześnie stwarzają okazję do kształtowania dodatnich cech charakteru, takich jak: opanowanie, zdyscyplinowanie, wytrwałość, dokładność, uczciwość, odpowiedzialność, koleżeńskość, uczynność itp. Przygotowują więc dzieci do współdziałania i współżycia w gronie rówieśników, co jest niezmiernie ważne w życiu dorosłym. Niedobory w zakresie ruchu, jakie mogą mieć miejsce w trakcie lekcji wf w szkole mogą ulegać kompensacji dzięki aktywności ruchowej ucznia, jaką przejawiać on będzie w każdym wolnym od obowiązków czasie [Jaskólski 1996].

Dzieciństwo to okres wszechstronnego rozwoju człowieka, to czas uczenia się wszystkiego poprzez ruch, uczestnictwo w różnych zmieniających się sytuacjach, szczególnie poprzez zabawy. Formami aktywności ruchowej, które warto zaproponować jako uzupełniające to sporty i sztuki walki, jak np. judo i aikido tak dziś już popularne w naszym kraju [Pawłuk 1988; Wysocki 1990, 1995]. Dalekowschodnie sztuki walki są dziś elementem kultury globalnej. Na całym świecie uprawia się je w różnych celach: jako rodzaj walki obronnej (przygotowanie do samoobrony), jako ćwiczenia rekreacyjne i zdrowotne, a także jako sporty walki (realizowane bądź w formie bezpośredniej konfrontacji zawodników, bądź porównywania wyrazowych form ruchu i wyników sprawności specjalnej). Wszystkie te kryteria spełniają judo i aikido. Podczas treningu w każdej z tych form aktywności ruchowej wpaiane są trenującym zasady, które zostały stworzone, by kształtować osobowość ćwiczących. Na wyróżnienie zasługuje tutaj aspekt wychowawczy, zdrowotny, ogólnorozwojowy i obronny [Kalina 1997, 2000; Kondratowicz 1997; Pustelnik, Jaskólski 1987; Cynarski 2000].

Oparcie zajęć pozalekcyjnych na środkach, jakimi dysponuje aikido, czy judo nie tylko znacznie poszerza możliwości ruchu dziecka, lecz w znacznej mierze przybliża użyteczność podejmowanych przez niego działań. Należy podkreślić, iż nic tak nie rozwija dziecka jak zabawa. W sportach i sztukach walki oprócz popularnych i typowych gier i zabaw stosuje się tzw. zabawowe formy walki z partnerem. Można je sklasyfikować [Kalina, Jagiełło 2000]:

- uniknięcie zderzenia,
- wytrącenie przeciwnika z równowagi,
- uwalnianie z chwytów,
- krępowanie ruchów przeciwnika,
- usunięcie przeciwnika z danego obszaru,
- wtrącenie przeciwnika w ustalone miejsce,
- obrona terytorium i własności,
- kompleksowe rozstrzygnięcie bezpośredniego starcia

Głównym celem tej grupy zabawowych form walki jest stworzenie kompleksu zadań natury defensywnej i ofensywnej o podobnej skali trudności dla obu stron.

Jak stwierdził Osmólski [1935] każde nowe działanie to czynnik rozwoju intelektualnego, a wszystkie działania podejmowane w judo, czy aikido zmirzają do tworzenia coraz to nowych form celowego ruchu, tworzonych samodzielnie przy wykorzystaniu poznanych zasad, celu i znanych już wcześniej utylitarnych aktów ruchowych.

Gry i zabawy ruchowe są integralną częścią systemu szeroko pojętej kultury fizycznej. Charakteryzują się one nieskomplikowanymi zasadami i bardzo prostymi przepisami, a w przypadku np. gier zespołowych wdrażają początkujących zawodników do opanowania poszczególnych elementów technicznych określonej gry sportowej, zaś w przypadku innych dyscyplin sportowych, czy form aktywności można również nauczyć się szybciej techniki, stosując początkowo proste rozwiązania, jakie są proponowane w grach i zabawach ruchowych. Działania te będą uzależnione od wieku i sprawności fizycznej ćwiczących.

Poza aspektem dydaktycznym i sprawnościowym gry i zabawy spełniają także ważne tak dziś bardzo funkcje wychowawcze, a mianowicie :

- uczą poszanowania przyjętych norm i zasad;
- uczą współdziałania w grupie;
- sprzyjają rozwojowi osobowości;
- uczą wygrywania i przegrywania;
- wprowadzają do zajęć pozytywne stany emocjonalne, rozładowujące napięcie nerwowe wynikające z monotonnej i często ciężkiej pracy treningowej;
- pełnią rolę środka ogólnego przygotowania fizycznego, szczególnie na początku procesu treningowego.

Oto zaproponowane przykładowe zabawowe formy walki możliwe do stosowania nie tylko w sportach, czy sztukach walki, ale również w szkolnym wf i innych dyscyplinach sportu [za: Kalina Jagiełło 2000].

I.

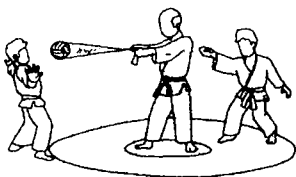
Ćwiczący ustawiają się tworząc koło. Prowadzący ustawia się w środku koła i kręci wokół pasem (na wysokości 20-30 cm), na końcu którego znajduje się piłka. Ćwiczący po kolei podskakują do góry, aby uniknąć zderzenia z piłką. Kto zostanie trafiony otrzymuje punkt karny (ryc. 1).



Ryc. 1. Sytuacja zabawowa wymuszająca podskoki

II.

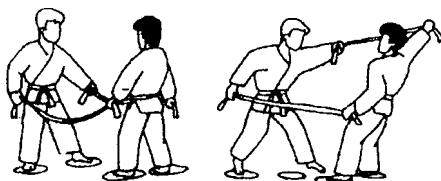
Ćwiczący ustawiają się tworząc koło. Prowadzący staje w środku koła i kręci wokół pasem (na zmiennej wysokości 20-100 cm) na końcu, którego znajduje się piłka z gąbki. Ćwiczący po kolei podskakują do góry lub wykonują uniki, aby zapobiec zderzeniu z piłką. Po każdym obrocie piłki osoba, która uniknie zderzenia wykonuje pół kroku do przodu, kto zostanie trafiony wykonuje pół kroku do tyłu. Wygrywa ta osoba, która dotknie pierwsza prowadzącego lub dojdzie jak najdalej (ryc. 2).



Ryc. 2. Sytuacja zabawowa wymuszająca uniki

III.

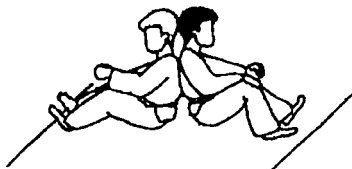
Ćwiczący stoją naprzeciw siebie i obaj trzymają w dłoniach dwa pasy (w prawej i lewej). Gwałtownymi szarpnięciami oraz poprzez ciągnięcie w dowolnych kierunkach starają się zmusić przeciwnika do wykonania kroku lub podparcia się. Wygrać można również, jeśli konkurent wypuści pas z dłoni (ryc. 3).



Ryc. 3. Ilustracja istoty walki o wytrącenie z równowagi

IV.

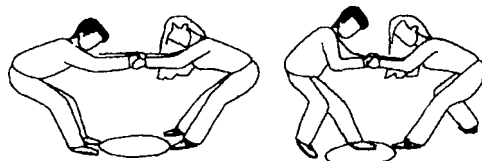
Ćwiczący na jednym materacu w siadzie skulonym tyłem oparci plecami o siebie. Na sygnał odpychając się nogami starają się wypchnąć przeciwnika poza materac. Nie można „schodzić” w bok (ryc. 4).



Ryc. 4. Pozycja wyjściowa przed walką o miejsce na materacu

V.

Ćwiczący stoją naprzeciw siebie, tak aby nie przekraczać wyznaczonego koła (utworzonego z pasa lub narysowanego kredą) i podają sobie ręce. Na sygnał starają się wciągnąć nawzajem do wyznaczonego koła (ryc.5).



Ryc. 5. Walka o wciągnięcie przeciwnika do koła

Dla przyszłych specjalistów prowadzących zajęcia ze sportów i sztuk walki proponujemy gry dydaktyczne odpowiadające nowemu paradygmatowi nauki, a w szczególności nowym koncepcjom pedagogicznym zgodnym z normatywem ujęć systemowych i holistycznych [Cynarski, Litwiniuk 2000].

BIBLIOGRAFIA

1. Cynarski W. J. (2000), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP Rzeszów.
2. Cynarski W. J., Litwiniuk A. (2000), *Gry dydaktyczne i ich zastosowanie w nauczaniu teorii sztuk walki*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, Rzeszów, t. I, s. 121-124.
3. Jaskólski E. (1996), *Pedagogiczne aspekty rozwoju fizycznego dziecka*, AWF Wrocław.
4. Kalina M. R. (1997), *Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży*, Warszawa, t. II.
5. Kalina M. R., Jagiełło W. (2000), *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*, Zeszyty Naukowo-Metodyczne, AWF Warszawa.
6. Kalina M. R. (2000), *Teoria sportów walki*, COS, Warszawa.
7. Kondratowicz K. (1997), *Metody treningowe w dalekowschodnich sztukach walki*, „Trening”, nr 4.
8. Litwiniuk A., Wysocki J., Kołodziejak I. (2001), *Wychowawcze i utylitarne wartości sztuk walki na przykładzie aikido* [w:] „Dodatknie i ujemne aspekty aktywności ruchowej”, Szczecin
9. Osmólski W. (1935), *Teoria sprawności ruchowej*, Nasza Księgarnia SP, AKS ZNP, Warszawa.
10. Pawlúk J. (1988), *Judo sportowe*, Sport i Turystyka, Warszawa.
11. Pustelnik J., Jaskólski E. (1987), *Judo jako metoda fizycznego i moralnego wychowania*, Zeszyty Naukowe Wrocław AWF, nr 46.
12. Wysocki J. (1990), *Aikido bez tajemnic*, Bydgoszcz.
13. Wysocki J. (1995), *Poznaj Aikido. Budo sport*, Warszawa.

Meaning of play in a training process of eastern sports and martial arts

The importance of games, not only lessons of physical education but also in the process of sport training, has been well known and appreciated for a long time. Thanks to the games we can teach new things faster and shape many positive sides of character. Many publications indicate that games possess an undisputed educational value.