

Andrzej Mroczkowski – doktor nauk o kulturze fizycznej, magister fizyki. Nauczyciel w ZST (Zespół Szkół Technicznych) w Kole. Zainteresowania naukowe w zakresie biomechaniki, zastosowania aikidō dla celów gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Pionier rozwoju w Polsce aikidō szkoły Koichi Toheia. Posiadacz stopnia 2 dan aikidō.

ANDRZEJ MROCZKOWSKI

Nauczyciel w Zespole Szkół Technicznych w Kole

e-mail: amroczkowski@szkoła.net

## **Pedagogiczne aspekty uprawiania aikido przez dzieci / Pedagogical aspects of practicing aikido by children**

Submission: 12.09.2006, acceptance: 20.12.2006

Słowa kluczowe: aikido dla dzieci, metodyka nauczania, pedagogika, sztuki walki

Nauczanie aikido może wywoływać u dzieci pozytywny rozwój, zarówno w sferze zdrowotnej, bezpiecznego padania, rozwoju cech motorycznych i przyszłego rozwoju sportowego. Autor jest zdania, że w metodyce nauczania aikido należy nauczać dzieci „od ogółu do szczegółu”. Powinno dominować nauczanie syntetyczne, ewentualnie kompleksowe. Lepiej jest daną sekwencję ruchową pokazywać w całości niż dzielić ją na segmenty. Oczywiście trudno jest nauczyć całej formy ruchu od razu. Ważne jest jednak wydobycie z uczącego się tych elementów, które już kiedyś opanował i ma w sobie zakodowane. Nauczanie czynności ruchowych zbyt analityczne, później dopiero składanie ich krok po kroku w całość, może wywoływać zniechęcenie u dzieci. To z kolei może wydłużyć proces nauczania. Na prowadzących zajęcia z dziećmi spada odpowiedzialność za kształtowanie całościowe dziecka, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Konieczne jest uzyskiwanie efektu zrozumienia u uczniów w procesie ich uczenia się, uświadomienie, że w procesie obrony korzystamy najpierw z określonych zasad. Dopiero ze spełnienia tych zasad wynika uzyskanie określonej techniki obrony na dany atak. Prowadzący zajęcia aikido kształtuje zarówno ciało dziecka, jak i jego umysł. Na to można bardziej uczyć i ukierunkować szkolne wychowanie fizyczne. Zwiększenie nacisku na ogarnięcie uwagi dziecka, zainteresowanie go, kształtowanie jego umysłu może znacznie uatrakcyjnić prowadzenie zajęć wychowania fizycznego.

### **Wstęp**

Nauczanie aikido może przynosić bardzo wymierne, pozytywne skutki w rozwoju dzieci, zarówno w sferze zdrowotnej, bezpiecznego padania, rozwoju cech motorycznych i przyszłego rozwoju sportowego [Mroczkowski 2002 a]. Należy przy tym pamiętać, że w zakres szkolenia dzieci wchodzi głównie rzuty [Homma 1993]. Dźwignie ze względu na rozwój dziecka są ograniczone w procesie szkoleniowym. Prowadzący zajęcia powinien jednocześnie zdawać sobie sprawę z tego, jak plastycznym materiałem są dzieci. Na prowadzących zajęcia spada odpowiedzialność za kształtowanie całościowe dziecka, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Możliwości tego oddziaływania są ogromne, bowiem metody stosowane w aikido wywodzą się z budo. Chodzi w nich o wszechstronny rozwój człowieka, rozwój zarówno ciała, jak i umysłu.

### **Metodyka nauczania**

Na szczególną uwagę w metodyce aikido zasługuje bardzo syntetyczne podejście w nauczaniu. Należy zauważyć, że występują często różnice w sposobie nauczania form ruchu we wschodnich sztukach walki a naszym szkolnym wychowaniu fizycznym. Często spotyka się stwierdzenie [Westbrook, Ratti 1970], że w pedagogice Wschodu przeważa tendencja do traktowania w nauce wszystkiego w sposób całościowy. Na Zachodzie natomiast większą uwagę przywiązuje się do poznawania zjawisk w sposób bardziej analityczny. Należy pamiętać, że we wschodnich sztukach walki chodzi nie tylko o ćwiczenie mięśni, ale ćwiczenie „całego człowieka”, który w warunkach zagrożenia życia musi wykazać się nie tylko dużą sprawnością mięśni, ale i umysłu. Bardzo ważna jest szybkość naszej reakcji na zachodzące wokół nas zmiany.

W dydaktyce u mistrzów wschodnich sztuk walki często spotykane jest stwierdzenie, że „umysł i ciało to jedność”. Jest oczywiste, że spostrzegamy świat poprzez nasze zmysły i kierujemy ciałem, dostosowując się do warunków życia. Każdego dnia zbieramy kolejny zasób doświadczeń. Ten bagaż doświadczeń powoduje, że w określonych sytuacjach mamy zakodowane

odpowiednie sposoby zachowań. Dotyczy to np. naszej lokomocji. Od momentu nabycia umiejętności chodzenia nasz zasób doświadczeń w tym zakresie ciągle wzrasta.

W metodyce wschodnich sztuk walki naucza się najczęściej „od ogółu do szczegółu”. Przeważa nauczanie syntetyczne, ewentualnie kompleksowe. Lepiej jest daną sekwencję ruchową pokazywać w całości niż dzielić ją na segmenty. Oczywiście jest trudno nauczyć całej formy ruchu od razu. Ważne jest jednak wydobyć z uczącego się tych elementów, które już kiedyś opanował i ma je w sobie zakodowane. Nauczanie czynności ruchowych zbyt analityczne, później dopiero składanie ich krok po kroku w całość, może wydłużyć proces nauczania szczególnie u dzieci. Lepiej jest wychwycić tylko te elementy ruchu, które wymagają poprawy. Należy również łączyć duże segmenty ruchu, aby przystosować uczącego do możliwości zachodzących zmian. Ciekawym udoskonaleniem jest stosowanie np. w aikido Koichi Toheia<sup>1</sup> tzw. taig. Zawierają one zestawy technik, najczęściej sześć, przewidziane na określony atak. Te zestawy technik ćwiczy się z partnerem, ale można je utralać, ćwicząc bez partnera. Ćwiczenia zwiększają szanse zastosowania nauczonej techniki w określonym ataku.

Bardzo istotne jest również uzyskiwanie efektu zrozumienia u uczniów w ich procesie uczenia się. W metodyce nauczaniu aikido można znaleźć wiele zasad [Wesbrook, Ratti 1973]: „obróć się, jeżeli jesteś pchany” i „wchodź, gdy jesteś ciągnięty” czy bardziej ogólną: „ustąp, aby zwyciężyć”. Można również pogłębić efekt zrozumienia technik aikido, wykorzystując fizykę [Mroczkowski 2002 b], tłumacząc np. dynamikę technik wykorzystywaniem siły odśrodkowej, jaką uzyskuje atakujący partner, czy odpowiednim wykorzystywaniem siły pochodzącej od ciężaru broniącego się.

Ważne jest, aby uczeń rozumiał, że w procesie obrony korzystamy najpierw z określonych zasad. Dopiero ze spełnienia tych zasad wynika uzyskanie określonej techniki obrony na dany atak. Istnieje tyle możliwości ataku, że jest błędem nastawianie się na wykonanie szablonowej techniki na jeden rodzaj ataku [Mroczkowski 2003]. Jest również oczywiste, że od szybkości reakcji na ruch atakującego zależy powodzenie wykorzystania określonej zasady, a później wynikającej z niej techniki obrony.

Nauczanie „od ogółu do szczegółu” należy szczególnie stosować przy prowadzeniu zajęć z dziećmi. Jeżeli zbyt dużo poświęcamy czasu na pojedyncze sekwencje ruchu, powoduje to często znudzenie dziecka. W późniejszym zaś rozwoju może spowodować zbyt dużą szablonowość w ruchach, małe przystosowanie się do zmian, jakie może narzucić nam partner. Nauka jest ułatwiona, jeżeli szukamy takich ruchów, które zostały już przez dziecko nabyte. Można również pozwolić dziecku, aby samo było twórcą jakiegoś ruchu w oparciu o znane przez niego zasady. Pobudza to wyobraźnię dziecka, łatwiej jest mu skupić uwagę.

### Poruszanie się w aikido

Bardzo istotne jest rozwijanie u ćwiczących koordynacji ruchowej, poczucia równowagi w celu nabycia zdolności szybkiego przemieszczania się podczas wykonywania zejść, uników, obrotów itp. Początkujący, zaczynając swoją edukację w sztukach walki, mają już pewną szybkość poruszania się, nabytą poprzez swoje uczestnictwo w zespołowych grach sportowych na lekcji wychowania fizycznego lub granie w piłkę nożną na domowym boisku. Należałoby więc z tych nabytych umiejętności odpowiednio korzystać. Jeżeli chodzi o aikido, pierwszą sprawą byłoby ukazanie młodym adeptom, na czym polega szybkie poruszanie się. Dobrym przykładem jest przeciwieństwo sytuacji w „zatłoczonym metrze”. Grupa ćwiczących zajmuje małą część sali, tworząc sztucznie tłok. Na komendę zaczynają się szybko poruszać. Można stwierdzić, że część z nich podczas poruszania się, aby nie zderzyć się, naturalnie wykonuje zwroty i obroty ciała. Często zbliżone do tych, jakich mają uczyć się na tych zajęciach. Nauczanie opiera się wówczas na odkodowaniu tego, co uczący się już umie. Następnie naucza się nowych elementów. Takie postępowanie przyspiesza proces nauczania. Przypomina to nieco postępowanie nauczyciela w szkole przygotowującego uczniów do jakiegoś egzaminu. Jest oczywiste z punktu widzenia dydaktyki, że najpierw nauczyciel powinien sprawdzić, co już jego uczeń umie. Na tej podstawie może stwierdzić, ile musi go jeszcze nauczyć, aby osiągnął odpowiedni poziom, i przewidzieć, jakimi metodami może to zrealizować.

<sup>1</sup> Koichi Tohei – 10 dan aikido

## Nauka padów

Uczenie się przewrotu do przodu i do tyłu przez dzieci w szkole jest sprawą dość skomplikowaną. Jeżeli zbyt analitycznie fazujemy nauczanie tych przewrotów, zniechęca to dzieci. Inaczej może być przy uczeniu padów w aikido. Jeżeli odwołamy się do wyobraźni dziecka, to nauka padów może być ułatwiona. Wystarczy rzucić hasło dzieciom, aby naśladowały przewroty małej lub misia. Zostaje od razu pokonana przez dziecko bariera strachu przed czymś nowym. Jednocześnie dzieci bardzo łatwo odpowiadają na pytanie, dlaczego takie przewroty zwierzęta wykonują bezpiecznie. Najczęściej pada odpowiedź: „bo toczą się jak kula czy piłka”. Następnie wystarczą drobne korekty w wykonaniu padów i nauka jest znacznie ułatwiona.

## Nauka technik

Przy nauczaniu technik aikido uczymy dzieci zasad tu występujących. Nie jest to trudne. Bardzo dobre jest np. pokazanie dzieciom wirującego bączka, służącego do zabawy. Dzieci bardzo łatwo rozumieją np. znaczenie siły odśrodkowej. Należy sięgnąć do wyobraźni dziecka. Przechodząc do nauczania techniki na określony atak, dobrze jest zadawać pytania, kiedy słabszy mógłby zwyciężyć silniejszego, co musiałby wykorzystać i dlaczego. Takie postępowanie będzie rozumiane jako rozwijanie umysłu dziecka. Przykładem może być uczenie techniki yokomen uchi<sup>2</sup> kokyunage (rys. 1–4).



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4

Atakujący uderza otwartą ręką (rys. 1). Broniący się ma wykonać zejście z linii ataku, aby wykonać technikę. Dobrze jest zapytać dziecko o możliwości obrony przed określonym atakiem. Dziecko, w oparciu o zasady występujące w aikido, czasami samo potrafi zaprezentować jakąś formę obrony. Następnie prowadzący prezentuje wykonanie techniki. Po próbie wykonania przez dzieci dokonujemy korekty. Męczącą metodą byłoby tłumaczenie, typu: przesuń lewą nogę do tyłu, prawą rękę unieś itp. Byłaby to zbyt nudna metoda traktująca po części dziecko jak automat. Lepiej szukać naturalnych predyspozycji dziecka. Łatwiejsze jest tłumaczenie, typu: odsuń się tak, jakbyś miał odsunąć się przed rozpędzonym większym kolegą, można przypomnieć ćwiczenie „w metrze”. Zasłoń twarz, następnie zrób taki ruch, jakby misiu sięgał łapkami po coś na ziemi.

## Kształtowanie psychiki

Należałoby zwrócić uwagę na możliwości pozytywnego oddziaływania aikido na psychikę dziecka. Brak rywalizacji sportowej nie wyznacza zwycięzcy czy przegranego. Bardzo istotne jest, że dziecko w swojej świadomości koduje to, że poprzez rozwój myślenia jest w stanie pokonać silniejszego. Jest to dobry czynnik oddziaływania na psychikę dzieci słabszych fizycznie, które często nie mają najlepszych osiągnięć w sporcie. Nie jest tutaj najważniejsze, czy faktycznie dziecko po określonym czasie zdobędzie umiejętność samoobrony. Ważniejsze jest to, że doskonali się w tym kierunku, ma tę świadomość, że nabyło już pewne umiejętności. Może to również spowodować, że stanie się bardziej odważne. Środki stosowane w aikido mogą być też dobre dla dzieci nadpobudliwych. Istnieje duża możliwość stosowania ciekawych form zabawowych w sztukach walki [Kalina, Jagiełło 2000]. Są to formy dla nich interesujące, wy-

<sup>2</sup> yokomen uchi – cios zadawany po łuku w bok głowy

magające często dość twórczego działania. Pozytywne oddziaływanie ma ciągłe wykonywanie ćwiczeń z partnerem. Jest to dobre w aspekcie rozwoju fizycznego dziecka, bowiem wymaga ciągłego przystosowania się do zmian w ruchu, jakie wymusza partner. Bardzo ważne jest to również w aspekcie psychicznym, ponieważ ćwiczący są na równej stopie. Ułatwia to dobry kontakt, może usuwać pewne zahamowania. Zastosowanie natomiast aikido do celów niesłużących tylko samoobronie jest ograniczone. W przypadku dzieci stosuje się głównie nauczanie rzutów, ale nie wykonywanych wraz z dźwignią. Analiza takich rzutów przy użyciu zasad mechaniki wyjaśnia, że ich dynamika istnieje tylko wtedy, jeżeli przeciwnik atakuje [Mroczkowski 2002b].

### Postępowanie nauczyciela

W postępowaniu z dziećmi nauczyciel powinien pamiętać o następujących zasadach:

1. Nie pozwolić im się zranić.
2. Pozwolić im bawić się bez troski.
3. Zawsze używać pozytywnych słów, aby każde doświadczenie pomogło im w osiąganiu lepszych efektów.
4. Uczyć jasno, co jest dobre, a co złe.
5. Kiedy się źle zachowują, strofować je pozytywnie.
6. Ćwiczyć u uczniów nie tylko ciało, ale również umysł.
7. Pamiętać, że czynności zrozumiane są lepiej opanowywane.
8. Starać się zajmować umysł dziecka, wtedy można efektywniej ćwiczyć jego ciało.
9. Uświadamiać, że poprzez doskonalenie umysłu słabszy jest w stanie zwyciężyć silniejszego.
10. Nie stosować zasady, że na zajęciach dzieci muszą się ciągle ruszać. Tłumaczyć dużo, wtedy nie tylko ćwiczy się ciało uczniów, ale i umysł.
11. Uczyć zasad życia – zajęcia są ważnym ogniwem w ewolucji dziecka.
12. Uczyć poszanowania życia.
13. Uczyć zasad, a nie tylko technik. Akcentować, że techniki wynikają z zasad.
14. Starać się uczyć, przechodząc „od ogółu do szczegółu”. Pokazywać całe sekwencje form ruchowych, a następnie poprawiać u ucznia to, czego nie opanował.
15. Starać się przy nauczaniu uruchamiać wyobraźnię dziecka, odwoływać się, gdy to tylko możliwe, do świata zabaw – naśladowanie misia, małpki itp.
16. Nie uczyć tylko kopiowania ruchów. Pozwalać dziecku też na własną interpretację ruchową tego, co myśli.
17. Starać się nie zmieniać naturalnego ruchu dziecka, a dopasowywać go jedynie do określonych technik.
18. Pamiętać, że na trudniejszych elementach dziecko nie jest w stanie skupić się zbyt długo.
19. Nie wprowadzać na danym treningu zbyt dużo nowych elementów.
20. Mówić jasno i wyraźnie.

Wiele z powyższych punktów zostało już wyjaśnionych w tym artykule lub są na tyle oczywiste, że nie wymagają wyjaśnień. Kilka jednak może być niezrozumiałych. Pięć pierwszych zasad postępowania z dziećmi opisano w książce: Rugloni 1997. Na uwagę zasługiwałby punkt czwarty. Należy podkreślić, że często nauczyciele sportów walki stają się autorytetami dla dzieci. Nauczyciel powinien sobie z tego zdawać sprawę, że jest bacznie obserwowany przez dzieci, dlatego jego jasne określenie, co jest dobre, a co złe, może być późniejszym wzorcem postępowania. Dziecko, szczególnie młodsze, ma ściśle określony podział na rzeczy dobre lub złe. Nie ma podziału na rzeczy mniej lub bardziej dobre albo mniej lub bardziej złe w zależności od okoliczności czy sytuacji. Idąc dalej w tym rozumowaniu, należy stwierdzić, że jeżeli zastosowana technika obronna w aikido miałaby przynieść atakującemu uszczerbek na zdrowiu, to jest to złe. Również zły mógłby być sam efekt ataku na broniącym się. Oczywiście jest także, że z punktu widzenia religii życie daje Bóg i jedynie on je odbiera. Każdy człowiek ma prawo i obowiązek do obrony własnego życia czy życia swojej rodziny. Dziecko, ćwicząc swoje ciało i umysł, mogłoby poznawać formy samoobrony. Dobrze jednocześnie, aby te formy uczyły obrony, a nie dawały możliwości wykorzystania ich w formie agresji. Nasilenie stosowania opisanych zasad będzie się różnicowało w zależności od wieku dziecka. Wiadomo np., że stosowa-

nie form zabawowych będzie szczególnie nasilone u dzieci młodszych, a u starszych będzie ograniczone.

Ogólnie opisane tutaj zasady prowadzenia zajęć aikido dla dzieci mogą być z powodzeniem stosowane w innych wschodnich sztukach walki, a niektóre z nich mogłyby znaleźć zastosowanie w szkolnym wychowaniu fizycznym. Należy również nadmienić, że próby wzbogacenia szkolnego wychowania fizycznego o środki wywodzące się ze wschodnich sztuk walki były już podejmowane w oparciu głównie o judo [Jaskólski 1996; Kalina, Jagiełło 2000].

Za najważniejsze z przedstawionych zasad uważam te, które nakazują kształtować w dziecku zarówno umysł, jak i ciało. Na to można bardziej uczulić i ukierunkować nasze szkolne wychowanie fizyczne. Zwiększenie nacisku na skupienie uwagi dziecka, zainteresowanie go, kształtowanie jego umysłu może znacznie uatrakcyjnić prowadzenie zajęć wychowania fizycznego.

## BIBLIOGRAFIA

1. Homma G. (1993), *Children and the Martial Arts and Aikido Point of View*, North Atlantic Books.
2. Jaskólski E. (1996), *Pedagogiczne aspekty rozwoju fizycznego dziecka*, AWF, Wrocław.
3. Kalina R.M. (2000), *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*, AWF, Warszawa.
4. Mroczkowski A. (2002 a), *Zdrowotne aspekty nauczania aikido dla dzieci*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 4, s. 8–11.
5. Mroczkowski A. (2002 b), *Integracja nauczania kultury fizycznej z fizyką* [w:] T. Koszczyc, P. Oleśniewicz [red.], *Integracja w kształceniu i wychowaniu fizycznym*, Wyd. AWF, Wrocław, s. 305–312.
6. Mroczkowski A. (2003), *Nauczanie aikido wykorzystaniem podstaw mechaniki* [w:] W.J. Cynarski, K. Obodyński [red.], *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki – koncepcje i problemy*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, s. 199–206.
7. Rugloni G. (1997), *Unification of Mind and Body and Ki Aikido*, Ergaedizioni Genova.
8. Westbrook A., Ratti O. (1970), *Aikido and the Dynamic Sphere*, Charles E. Tuttle Company.
9. Westbrook A., Ratti O. (1973), *Sekrety samurajów*, Charles E. Tuttle Company.

**Key words, aikido for children, teaching methodology, pedagogics, martial arts**

## SUMMARY

Teaching aikido may have beneficial impact on children as far as health is concerned, safe falling, development of motor features and future sport progression. In the author's opinion, in methodology of training aikido we should start from general issues to details. Synthetic teaching should prevail, possibly complex. It is better to show a given movement sequence as a whole than split it into segments. Of course, it is difficult to teach the whole movement sequence at once. However, it is important to extract from the trainee those elements which are already mastered and internally coded. Children may be discouraged by too analytical teaching of movement activities and only later putting all pieces together step by step. Such an approach may prolong the teaching process. The trainers are responsible for complex shaping of a child, including the physical as well as mental sphere. It is indispensable to achieve the effect of understanding at children while learning. Everyone must be conscious that in the process of self-defence, first of all we refer to some defined rules. Only complying to these rules leads to a specific technique of self-defence against attack. The aikido trainer shapes both the body of a child and its mind. Physical education classes should be more oriented for this. More effort put on fixing children attention, arousing their interest, shaping minds may result in making physical education classes much more attractive.